

Sommer- Pasta

Bio Kochbox KW 32



Sommer- Pasta



Für 2 Portionen:

- 200 g Spaghettini
- 250 g Zucchini
- 250 g Strauchtomaten
- 250 g Paprika
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 2 EL Zitronensaft
- Handvoll Basilikum

Für 4 Portionen:

- 400 g Spaghettini
- 500 g Zucchini
- 500 g Strauchtomaten
- 500 g Paprika
- 4-6 Knoblauchzehen
- 2 Chili
- 4 EL Zitronensaft
- Handvoll Basilikum

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini und Paprika waschen, putzen, halbieren und in etwa gleich große Stifte schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chili fein hacken.

Die Spaghettini nach Packungsanweisung garen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Paprika darin unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten, dann Tomatenstreifen und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 3 Minuten weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghettini abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Das übrige Olivenöl mit Zitronensaft und Chili verrühren. Pasta und aufgefangenes Kochwasser zum Gemüse geben. Die Ölmischung darüber geben und alles gut vermischen. Mit Basilikum bestreuen.