

Penne Italia

Penne mit Zucchini, Auberginen,
frischen und getrockneten Tomaten und Pinienkernen



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (305 g)

Energie (kcal)	355	Gesättigte FS (g)	1,1
Energie (KJ)	1486	Kohlenhydrate (g)	46,7
Eiweiß (g)	13,4	-davon Zucker (g)	9,3
Fett (g)	9,8	Salz (mg)	535

Penne mit mediterranem Gemüse und Pinienkernen

Zutaten für 10 Portionen:

600 g	Vollkorn-Penne
300 g	Zucchini, frisch
300 g	Auberginen, frisch
200 g	Zwiebeln, frisch
1 kg	Tomaten, Konserve
300 g	Cocktailtomaten, frisch
200 g	Tomaten, getrocknet
50 ml	Rapsöl
20 g	Knoblauch
5 g	Jodsalz
10 g	Kräuter der Provence, frisch oder getrocknet
	Pfeffer
50 g	Pinienkerne

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in Öl dünsten.
3. Zucchini und Auberginen würfeln, dazugeben und gardünsten.
4. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Schältomaten hinzufügen.
5. Cocktailtomaten halbieren und am Ende der Garzeit zum Gemüse geben.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.
7. Pinienkerne trocken rösten und über das Gericht geben.