Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
30 min
Serving
4 Portionen

Pasta Bowl mit Tomatensauce

Entdecke unsere Pasta Bowl mit aromatischer Tomatensoße und frischem Gemüse. Ein einfaches und köstliches Rezept für eine ausgewogene Mahlzeit.

Ingredients

- 400 g Fusilli
- 250 g kleine Möhren
- 250 g Paprikaschoten frisch mit Küchenabfall
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 100 g Tomate(n)
- 140 g Mais
- 50 g Parmesan, gerieben

Copy ingredients

Preparation

1. Penne kochen

   10min

   Die Penne in gesalzenem Wasser al dente kochen.

2. Möhren und Paprika anbraten

   8min

   Möhren abwaschen und vierteln. Die Paprika waschen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit THOMY Reines

Sonnenblumenöl anbraten.

3. Sauce zubereiten

   3min

   Wasser in einem Topf erwärmen, den Inhalt vom MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren und für 1 Minute kochen lassen.

4. Tomaten hinzugeben

   3min

   Die Tomaten waschen, würfeln, mit in die Soße geben und kurz mitkochen lassen.

5. Servieren

   6min

   Die Nudeln auf Schüsseln verteilen. Die Tomatensoße an den oberen Rand geben, dann die angebratenen Möhren und Paprika, danach den Mais und zum Schluss den Parmesan.

Nutritional information

Energie	514.7 kcal
Fett	8.9 g
Gesättigte Fette	3.3 g
Kohlenhydrate	89.4 g
Zucker	11 g
Ballaststoff	7.7 g
Protein	18.6 g
Natrium	470.5 mg

Alle Angaben pro Portion