



[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 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
davon gesättigte Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	89.4 g
davon Zucker	11 g
Ballaststoffe	7.7 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	193.3 mg

Alle Angaben pro Portion