

Bandnudeln mit Ofengemüse

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Bandnudeln
1		Rote Paprikaschote, entkernt, in Kleine Stücke geschnitten
1		Grüne Paprikaschote Entkernt, in kleine Stücke geschnitten
2		Zucchini, gewürfelt
1		Aubergine, gewürfelt
500	Gramm	Strauchtomaten, entkernt In Stücke geschnitten
4		Knoblauchzehen, grob zerhackt
8	Essl.	Olivenöl
1-2	Essl.	Aceto-Balsamico
1	Essl.	Rosmarinnadeln
1	Teel.	Honig
75	Gramm	Pecorinokäse, gehobelt Salz, frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Saftpfanne ca. 5 Min. in den Backofen schieben und erhitzen.
2. 7 EL Olivenöl auf das heiße Blech geben. Das vorbereitete Gemüse mischen und auf dem Blech verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen und für ca. 30 Min. im Ofen garen, zwischendurch das Gemüse häufig wenden. Ganz zum Schluss mit 1-2 EL Aceto-Balsamico würzen.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min. bissfest kochen.
4. In der Zwischenzeit restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarinnadeln darin rösten, bis sie goldgelb sind. 1 EL Honig unterrühren und zur Seite stellen.
5. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Das Ofengemüse aus dem Backofen nehmen und über die Nudeln geben. Mit Rosmarin und gehobeltem Pecorinokäse bestreuen und servieren.
Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2666 kJ (630 kcal)

Eiweiß 24 g

Fett 22 g

Kohlenhydrate 83 g