

Makkaroni - Arcobaleno

Zutaten für: 1 Rezept

SCHÖN BUNT, IDEAL FÜR VEGETARIER

Zutaten		
400	Gramm	Makkaroni (L)
1	Stück	Karotte (L)
1	Stück	Grosser Zucchini (L)
1	Stück	Rote Paprika
2	Stücke	Knoblauchzehen
2	Essl.	Olivenöl
150	ml	Brühe
1	Teel.	Tomatenmark
		Salz und Pfeffer
		Parmesan oder Pecorino Romano

Anleitung:

Karotte schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Vom Zucchini mit dem Sparschäler die Schale in Streifen abschälen. Nur die Schale wird gebraucht. Auch die Paprika in feine, lange Streifen schneiden. Jetzt das gesalzene Nudelwasser zum Kochen bringen und nebenbei die Makkaroni kochen. Makkaroni ev. halbieren, dann haben sie in etwa dieselbe Länge wie die Gemüsestreifen. In einer grossen Pfanne (Wok ideal) das Öl erhitzen und die Knoblauchzehen rundum anbräunen, dann mit einer Gabel etwas ausdrücken und heraus nehmen. Nun die Gemüsestreifen beifügen und ein paar Minuten andünsten. Tomatenmark in einem Suppenlöffel Brühe auflösen und zum Gemüse geben. Salzen und pfeffern. Insgesamt ca. 8 Minuten kochen lassen. Nudeln abtropfen und mit den Gemüsestreifen mischen. Mit Käse bestreuen. Pecorino ist würziger.