

Kartoffelnudeln mit Zuckerschoten und Paprika

Zutaten für: 4 Personen

| | | |
|-----|-------|---------------------------------|
| 400 | Gramm | Kartoffelnudeln |
| 250 | Gramm | Zuckerschoten |
| 1 | | Rote Paprikaschote |
| 1 | groß. | Zucchini |
| 2 | Essl. | Olivenöl |
| 2 | Essl. | Gemüsebrühe |
| 1 | | Schalotte, gehackt |
| 1 | | Rote Chilischote |
| 1 | | Knoblauchzehe, zerdrückt |
| | | Je 2 Zweige Thymian und Oregano |
| 75 | Gramm | Pecorino, frisch gerieben |
| | | Salz, schwarzer Pfeffer |

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Zuckerschoten waschen und halbieren. Chilischote und Paprikaschote putzen, Samen entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Thymian und Oreganoblätter von den Zweigen streifen.
2. Kartoffelnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erwärmen. Schalotte, Knoblauch und Chilischote glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Zuckerschoten dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 2-3 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen.
4. Kartoffelnudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, mit Gemüse anrichten, mit Pecorino bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten

Brennwert 2308 kJ (546 kcal)

Eiweiß 23 g

Fett 13 g

Kohlenhydrate 81 g