Sommerliche Nudelpfanne

Kategorie: Nudelgerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

25,0 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Spirelli
1,0	Zucchini (à ca. 200g)
200 g	Tomaten
1,0	Frühlingszwiebel
1,0	Rucola (à ca. 30g)
Handvoll	
2,0 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Mittelmeergwürzmischung (enthält meist Basilikum, Oregano, Thymian, Knoblauch, Chili ...)

(Angaben für 2 Personen)

Nudeln mit Tomaten ist doch einfach eine leckere Kombination. Doch das Gemüse muss nicht immer zu Soße gekocht werden.

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und dann beiseite stellen. Das Wasser für die Nudeln aufsetzen. Bis das Wasser kocht, die Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Den Rucola waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
Salz und Nudeln in das kochende Wasser geben und die Nudeln garen. Kurz vor Ende der Garzeit, das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini kurz braten. Das restliche Gemüse dazugeben. Die Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Mittelmeergewürz abschmecken. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüberstreuen.