Mediterrane Vollkornnudeln mit Gemüse



Ein leichtes, herzgesundes Gericht voller Vitamine, Ballaststoffe und wertvoller Nährstoffe!

Zutaten für 2 Personen:

- 180 g Vollkornnudeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 10 Cherrytomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- frisches Basilikum
- etwas Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.
3. Das gewürfelte Gemüse hinzufügen und einige Minuten bissfest garen.
4. Zum Schluss die halbierten Cherrytomaten dazugeben.
5. Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken und nach Belieben etwas Parmesan darüber geben.

Guten Appetit!