



Sommerliche Gemüse-Pasta

Bunt, gesund und crunchy

Schnell, leicht, gesund? Das geht! Unsere Vollkorn-Nudeln mit Paprika, Brokkoli und überraschend viel Knusprigkeit bringen nicht nur Vitamine, sondern auch Genuss auf den Teller. Diese sommerliche Gemüse-Pasta ist der perfekte Lunch für sonnige Tage wie heute.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 150 g rote Paprika in Streifen
- 150 g gefrorener Brokkoli in Röschen
- Knoblauch
- 2 EL Zitronensaft
- Handvoll Semmelbrösel
- Frisch geriebener Parmesan
- 200 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti)
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer

So geht's

Die Nudeln entsprechend dem Hinweis auf der Verpackung in Salzwasser kochen. Parallel in einer Pfanne 15 g Butter zerlassen und das Gemüse und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Topf vom Herd nehmen sobald die Pasta die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat, das Salzwasser abgießen und die Nudeln zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Anschließend kurz durchschwenken. In einer zweiten Pfanne wird nun die restliche Butter zerlassen und die Semmelbrösel geröstet. Wenn sie eine schöne bräunliche Farbe angenommen, haben werden sie über die Nudeln verteilt. Nun noch alles mit Parmesan und grobem Pfeffer bestreuen und nach Wunsch mit gehackten Kräutern anrichten. Et voilà – fertig ist eure gesunde, bunte Gemüse-Pasta. Lasst es euch schmecken! Tipp: Dazu passt frisches Baguette mit Olivenöl und Meersalz.

So gesund ist es

Vollkornpasta unterscheidet sich von klassischer Pasta vor allem durch den Nährstoffgehalt. Sie bringt mehr Ballast-, Mineral- und Mikronährstoffe, gesunde Fette und Vitamine mit, ist also gehaltvoller als normale Nudeln und hält länger satt. Paprika kann wegen ihres fast ausgeglichenen Glucose-Fructose-Verhältnisses auch von Personen gegessen werden, die an Fructoseintoleranz leiden. Brokkoli sorgt für die Vitamine C, E, K und Vitamin B-Komplexe. Auch mit Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Kalium kann der Brokkoli glänzen – das hält das Immunsystem fit.

Brennwert: 594kcal, Eiweiß: 22g, Ballaststoffe: 18g, Kohlenhydrate: 86g, Fett: 18g (durchschnittlich pro Portion)