

Sommer- Pasta



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

bioladen.de

Sommer- Pasta



ZUTATEN

- 250 g bioladen*Zucchini
- 250 g bioladen*Paprika, rot
- 250 g bioladen*Strauchtomaten
- 200 g bioladen*Spaghettini
- 2–3 bioladen*Knoblauchzehen
- ca. 1 cm Chilischote
- 2 EL Zitronensaft aus bioladen*Zitronen
- 3–4 EL bioladen*Olivenöl
- 1 Handvoll bioladen*Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Paprika waschen, putzen, halbieren und in etwa gleich große Stifte schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chili fein hacken.
2. Die Spaghettini nach Packungsanweisung garen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Paprika darin unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten, dann Tomatenstreifen und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 3 Minuten weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spaghettini abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Das übrige Olivenöl mit Zitronensaft und Chili verrühren. Pasta und aufgefangenes Kochwasser zum Gemüse geben. Die Ölmischung darüber geben und alles gut vermischen. Mit Basilikum bestreuen.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de/rezepte



Bioland



BIO-TOMATEN VON FAMILIE SCHWIENHEER

Der Betrieb der Familie Schwienheer liegt im Münsterland im Spargeldorf Füchtorf. Patrick Schwienheer führt den Gemüsehof in zweiter Generation und baut hier Biolandzertifiziertes Gemüse und Salate an.

bioladen.de/schwieheer