



Pasta Bowl mit Tomatensauce

Zutaten

- 400 g Penne
- 250 g Möhren
- 250 g orange Paprikaschoten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 100 g Tomaten
- 140 g Mais
- 50 g Parmesan

Zubereitung

1. Penne in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. Möhren waschen und vierteln. Die Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl andünsten.
3. Wasser in einem Topf erwärmen und den Inhalt vom MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren und für 1 Minute aufkochen lassen.
4. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, mit in die Soße geben und zum Schluss kurz mitkochen lassen.
5. Die Nudeln auf die Schüsseln verteilen. Die Tomatensoße an den oberen Rand geben, danach die angedünsteten Möhren und Paprika, dann den Mais und zum Schluss den Parmesan.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 89 g |
| Energie | 515 kcal |
| Fett | 9 g |
| Protein | 19 g |

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen