2A Vegetarisch

Fusilli mit Soße aus gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Gemüse zusammen mit Zwiebel und Knoblauch auf dem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern würzen. Das Gemüse ca. 15 Minuten im Ofen grillen bis es weich wird und anfängt Farbe zu bekommen. In der Zwischenzeit die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Wenn das Gemüse gar ist, 1 Schöpflöffel beiseite halten und den Rest zu einer glatten Soße pürieren. Die Fusilli abgießen, mit der Soße vermengen und das beiseitegelegte Gemüse darüber verteilen. Mit Kapern und Parmesankäse abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 75 g Champignons in Scheiben
- [ ] 75 g Tomate in Stücken
- [ ] 75 g Zucchini in Stücken
- [ ] 75 g rote Paprika in Stücken
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Parmesankäse
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**400 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**29 g**