2A Vegetarisch

Pasta mit Aubergine und Tomate

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Aubergine in kleine Stücke schneiden, Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Aubergine und Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 10 Minuten braten. Dann Kirschtomaten und Tomatenmark hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten. Die Auberginen-Tomaten-Mischung mit der Penne vermengen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 100 g Aubergine
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 1 EL Tomatenmark
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**270 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**23 g**