2A

Penne mit geschmorter Tomate und Aubergine

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel kurz andünsten. Tomate und Aubergine hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. 100 ml Brühe hinzufügen und bei niedriger Hitze mit Deckel 12-15 Minuten weich schmoren. Falls zu viel Brühe verdampft, noch etwas nachgießen. Die Penne abgießen und unter die geschmorte Tomate und Aubergine mischen. Die Pasta in eine tiefe Schüssel schöpfen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 150 g Tomate in Stücken
- [ ] 150 g Aubergine in Stücken
- [ ] ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 100-150 ml Kräuterbrühe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**281 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**21 g**