2A Vegetarisch

Spaghetti mit gemischtem Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Aubergine, Zucchini und Paprika in Stücke, die Kirschtomaten in Viertel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Das Gemüse und das Tomatenmark hinzufügen und mit Oregano, Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 10 Minuten braten. Dann die Spaghetti hinzufügen und gut durchmischen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Aubergine
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g orangene Paprika
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**302 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**17 g**