Makkaroni mit Oliven-Tomaten-Soße und Oregano-Parmesan

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Oliven, grün	125 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	1 EL
Tomaten, gehackt	500 g
Rosenpaprika	
Thymian, gerebelt	1 g
Makkaroni	500 g
Parmesan	20 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Zucchini waschen, die Enden entfernen und Zucchini längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Halbmonde schneiden. Oliven im Sieb abgießen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf Salzwasser (ca. 5 l) zum Kochen bringen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zucchini, Knoblauch und Oliven darin ca. 5 Min. anbraten. Anschließend mit gehackten Tomaten ablöschen, Pfeffer, Paprika und Thymian dazugeben und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

3. Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. al dente garen. Nach Belieben 1 Kelle Kochwasser zur Soße geben. Parmesan reiben. Parmesan und Oregano in einer Schale mit 1 Prise Pfeffer mischen.

4. Makkaroni abgießen und auf Tellern verteilen. Frischkäse zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Nudeln verteilen.

5. Makkaroni mit Oliven-Tomaten-Soße und mit Oregano-Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g