



Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Sugo



Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	1 St.
Mais aus der Dose	300 g
Tomaten, passiert	500 g
Pfeffer, schwarz	
Penne Rigate	500 g
Pesto alla Genovese	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf passierte Tomaten und 1 l Wasser (das Saucenglas dreimal mit Wasser füllen) aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln und Gemüse zufügen und ca. 10 Min. unter Rühren kochen. Zum Ende bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zufügen. Abschmecken, auf Schalen verteilen und je 1 TL Pesto daraufgeben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	577 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g