



Pasta mit Tomaten und Zuckerschoten

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Strauchtomaten	500 g
Zuckerschoten	250 g
Petersilie, frisch	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Fusilli	500 g
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Nach ca. 5 Min. Zuckerschoten zugeben und zusammen zu Ende garen. In ein Sieb abgießen.
3. In einem hohen Gefäß Petersilie mit Knoblauch und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pasta und Zuckerschoten im Topf mit Tomaten und Petersilienpesto vermengen. Auf Tellern verteilen und Parmesan darüberreiben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	618 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g