



Einfach
30 min
4 Portionen

Pasta Bowl mit Tomatensauce

Entdecke unsere Pasta Bowl mit aromatischer Tomatensauce und frischem Gemüse. Ein einfaches und köstliches Rezept für eine ausgewogene Mahlzeit.

400 g Fusilli
250 g Möhren
250 g Paprikaschoten frisch mit Küchenabfall
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
250 ml Wasser
1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
100 g Tomate(n)
140 g Mais
50 g Parmesan, gerieben

Schritte

1. Penne kochen

10min

Die Penne in gesalzenem Wasser al dente kochen.

2. Möhren und Paprika anbraten

8min

Möhren abwaschen und vierteln. Die Paprika waschen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl anbraten.

3. Sauce zubereiten

3min

Wasser in einem Topf erwärmen, den Inhalt vom MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren und für 1 Minute kochen lassen.

4. Tomaten hinzugeben

3min

Die Tomaten waschen, würfeln, mit in die Soße geben und kurz mitkochen lassen.

5. Servieren

6min

Die Nudeln auf Schüsseln verteilen. Die Tomatensoße an den oberen Rand geben, dann die angebratenen Möhren und Paprika, danach den Mais und zum Schluss den Parmesan.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	89.4 g
Energie	514.7 kcal
Fett	8.9 g

Ballaststoff	7.7 g
Protein	18.6 g
Gesättigte Fette	3.3 g
Natrium	193.3 mg
Zucker	11 g

Alle Angaben pro Portion