



## PASTA MIT WÜRZIGEM GEMÜSE

von Anita Stumpp (Leiterin SpDi)

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Karotten
- 400 g Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chillischote
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Vollkornpasta
- 4 Stiele Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 200 g Parmesan (grob gerieben)

Nährwertangaben pro Portion:

17g Eiweiß, 14g Fett,  
73g Kohlenhydrate, 525 kcal

### Zubereitung

1. Karotten und Rote Bete waschen, putzen, schälen. Karotten schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete erst in Spalten, diese dann ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Chillischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse in einer großen Pfanne goldbraun anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und alles in 8-10 Minuten weich garen.
3. Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen und 100 ml Nudelwasser auffangen.
4. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, Gemüse und Nudelwasser mischen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit dem Gemüse mischen, mit Basilikum bestreuen und mit dem geriebenen Parmesan servieren.