



One-Pot-Pasta mit vegetarischer Mini Salami

Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
2. Dann die Tomaten und Paprika in grobe Stücke schneiden und die Oliven, sowie die vegetarischen Salami Minis halbieren.
3. Einen Teil des Basilikums grob zupfen bzw. hacken.
4. Nun alle vorbereiteten Zutaten mit der Penne, den Kapern und dem Oregano in einen großen Topf geben. Den Topf mit Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist und etwas Öl hinzugeben. Mit dem Deckel schließen und für 12-15 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teller servieren und den Parmesan darüber geben.

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Rispetomaten
- 2 Paprika
- 1 EL Oliven
- 1 Packung Vegetarische Mühlen Salami Minis
- ½ Bund Basilikum
- 200 g Penne
- 1 TL Kapern
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3.808 kJ | 910 kcal

Eiweiß: 47,5 g

Fett: 28,8 g

Kohlenhydrate: 111 g