



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Sommer

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Familie Schmiderer

.....

Zutaten

.....

250 G Nudeln

.....

4 Frühlingszwiebeln

.....

2 Knoblauchzehen

.....

3 Paprikaschoten

.....

250 G Schotten

.....

Salz

.....

gemahlener Pfeffer

.....

gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Paprika vierteln und entkernen.
2. Die Nudeln kurz kochen (ca. 4 Minuten) bis sie bissfest sind.
3. Währenddessen das Öl in der Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln, den zerkleinerten Knoblauch und die geviertelten Paprikaschoten dazugeben und auf kleiner Flamme schmoren lassen.

Falls die Paprika zu hart sind, mit etwas Wasser andünsten.

4. Die Nudeln in die Pfanne zugeben und alles durchschwenken.
5. Mit frischer gehackter Petersilie und den zerbröselten Schotten vermischen und anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat!

Schafferbauer's Lieblingsgericht: Besonders gut (und scharf) schmecken die Nudeln mit Chillischoten garniert.