

Jacqueline Amirfallah
Pasta mit gebratener Spitzpaprika

Mittwoch, 29. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Nudelteig:

100 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise	Salz
1	Ei
100 ml	Wasser

Für das Gemüse:

4	Fleischtomaten
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Zimt
4 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
3	rote Spitzpaprika
3	gelbe Spitzpaprika
2	grüne Spitzpaprika
4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tomatenviertel darauf geben. Diese mit Salz, Zucker und Zimt würzen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten trocknen lassen.
5. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden.
6. Paprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.

7. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
8. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Paprika zugeben, mit Salz und Zucker würzen und anbraten. Thymianzweige und das weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten.
9. Knoblauchzehe schälen, mit restlichem Olivenöl pürieren und ebenfalls mitbraten.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Basilikumblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.
12. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
13. Das Grün der Frühlingszwiebeln unter die Paprika mischen, die Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.
14. Die abgetropften Nudeln unter das Gemüse mischen, restlichen Basilikum überstreuen und anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 410 kcal / 1720 kJ
50 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett