Einfach
30 min
4 Portionen

Pasta Bowl mit Tomatensauce

Entdecke unsere Pasta Bowl mit aromatischer Tomatensoße 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. **Schritt 1**

   10min

   Die Penne in gesalzenem Wasser al dente kochen.

2. **Schritt 2**

   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. **Schritt 3**

   3min

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

4. **Schritt 4**

   3min

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

5. **Schritt 5**

   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