

HBW-Rezept des Monats



September: Pasta mit Kirsch-Tomaten und Rucola

Das ist ein Rezept für 4 Personen

Diese Zutaten braucht man:

1 Zwiebel

2 Zucchini

250g Mini-Strauch-Tomaten

1 Knoblauch

60g Rucola

30g Schwarze Oliven

50g geriebenen Parmesan

Oliven-Öl

Salz, Pfeffer

280g Band-Nudeln

So kocht man die Pasta:

Wasser und etwas Salz (ein halber Tee-Löffel) in einem Topf zum Kochen bringen.

Wenn das Wasser kocht, die Band-Nudeln in den Topf geben.



Auf der Verpackung der Nudeln steht, wie lange sie kochen müssen.

Man kann die Nudeln zwischendurch probieren.

Sind sie weich genug? Dann sind sie gar.

Das Wasser ab-schütten und die Nudeln zur Seite stellen.

So macht man die Soße:

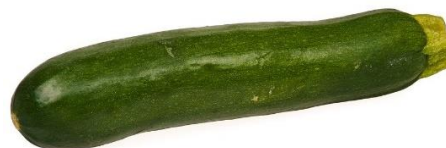
Während die Nudeln kochen, bereitet man die Soße vor.

Die Tomaten waschen und halbieren.



Jede Olive in 4 Stücke schneiden (vierteln).

Den Rucola waschen und in grobe Stücke schneiden.



Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel-Würfel und die Zucchini-Würfel werden zusammen angebraten.

Dazu braucht man eine Pfanne und Oliven-Öl.

Den Knoblauch schälen und in die Pfanne pressen.

Die Tomaten und Oliven auch in die Pfanne geben.

Eine Minute braten und dabei rühren.



Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola und die Band-Nudeln in die Pfanne geben.

Alles gut verrühren.

Nochmal abschmecken: Sind genug Salz und Pfeffer an den Nudeln?

Das fertige Gericht mit Parmesan bestreuen – und schmecken lassen!



Das Haus-Wirtschafts-Team vom „Haus Am Konradsberg“ wünscht guten Appetit!