



MEDITERRANER NUDEL-TOPF

WAHLWEISE MIT SCHWEINESCHNITZEL

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 4 Personen

500 g Tomaten	2 EL Ajvar
1 Aubergine	2 EL Zitronensaft
200 g Zwiebel	200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl	Rosenpaprika
2 Lorbeerblätter	400 g Spiralnudeln
1 TL getrockneter Oregano	

WAHLWEISE MIT SCHWEINESCHNITZEL

200 g Schweineschnitzel

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut löst. Die Tomaten herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen.
2. Die Aubergine waschen und den Stielansatz abschneiden. Tomaten und Aubergine in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten, Lorbeerblätter, Oregano, Ajvar und Zitronensaft zugeben, kurz erhitzen und mit der Brühe ablöschen. Die Gemüsewürfel zugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.
4. Die Nudeln entsprechend der Packungsaufschrift in Salzwasser garen. Kochwasser abgießen und die heißen Nudeln mit dem Tomatentopf servieren.



WAHLWEISE MIT SCHWEINESCHNITZEL

5. Schweineschnitzel in kleine, schmale Streifen schneiden. Mit Zwiebeln und Knoblauch wie im Rezept beschrieben anbraten und wie beschrieben fortfahren.

TIPP: Wenn Sie statt der herkömmlichen hellen Nudeln dunkle Vollkornnudeln verwenden, erhöht sich der Ballaststoffgehalt um 50 Prozent und der Anteil an bestimmten B-Vitaminen um das Doppelte.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 435 kcal | Eiweiß: 16 g
Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 78 g
Ballaststoffe: 10 g

NÄHRWERTE FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 489 kcal | Eiweiß: 27 g
Fett: 7 g | Kohlenhydrate: 78 g
Ballaststoffe: 10 g