



*Keine Zeit zu kochen?
Dann kennen Sie die Studi-Express-Pfanne noch nicht!*

DIE STUDI-EXPRESS-PFANNE

DAZU BRAUCHT MAN:

Nudeln, eine **Zwiebel**, eine **Knoblauchzehe** nach Geschmack,
eine **Paprikaschote**, eine kleine **Zucchini** oder **Aubergine**, **Tomatenmark**
und **Küchenkräuter**.

UND SO WIRD ES GEMACHT:

1. Nudelwasser aufsetzen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen.
3. Die Zwiebel klein schneiden, mit etwas Öl in die Pfanne geben, salzen und goldgelb anbraten.
4. Die Nudeln in das kochende Salzwasser werfen.
5. Zurück zur Pfanne: Die Paprika und Zucchini / Aubergine schneiden, zu den Zwiebeln geben und scharf anbraten.
6. Tomatenmark dazugeben und mit Pfeffer und aromatischen Kräutern würzen.
7. Nudeln abgießen, auf einen Teller geben, die Tomaten-Gemüse-Sauce darübergießen und:

Schnell & gesund genießen!

Tipp!

*Dieses Rezept läßt sich bliebig variieren:
Wer es deftiger mag, röstet 100g Hackfleisch mit an. / Champignons sind eine tolle
Ergänzung. / Vollkornnudeln sind gesünder und halten länger satt. / Frische
Kräuter* von der Fensterbank sind der Hit!*

– *Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin –

