



Gemüsepfanne mit gekeimten Nudeln

Zutaten

1 Pack Goodel mit gekeimtem Buchweizen

1 Stück(e) Aubergine

1 Stück(e) Zucchini

1 Stück(e) rote Paprika

1 Stück(e) Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

Olivenöl zum Anbraten

1 Zweig(e) frischer Rosmarin

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Wasche dein Gemüse, entkerne die Paprika und schneide alles in Würfel.

2.

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneide beides in feine Würfel.

3.

Erhitze etwas Olivenöl in einer großen Pfanne und brate Zwiebel- & Knoblauchwürfel glasig an.

4.

Gib das Gemüse sowie den Rosmarin hinzu und brate alles bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten an, bis das Gemüse gar ist.

5.

Bereite die gekeimten Nudeln nach Packungsanweisung zu, gieße sie ab und schrecke sie mit kaltem Wasser ab, damit sie ihre Form behalten.

6.

Nimm den Rosmarin aus der Pfanne und schmecke dein Gemüse mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern ab.

7.

Serviere dein Gemüse mit den gekeimten Nudeln auf einem Pasta-Teller.

Govinda Geheimtipp: Garniere deine Pasta, wenn du möchtest,
mit unserem herzhaften [Amaranth-Granola](#).