



Calamarata mit mediterranem Gemüse

Zutaten

- 1 Pack Goodel Calamarata
- 1 Stück(e) Zucchini
- 1 Stück(e) Paprika
- 1 Kleine(s) Aubergine
- 1 Stück(e) Zwiebel
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise(n) keltisches Meersalz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 1 Teelöffel Basilikum, getrocknet
- veganer Feta oder Parmesan (optional)

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Bereite die Goodel Calamarata nach Packungsanweisung zu.

Verwende dabei idealerweise 1 l Wasser für 100 g Nudeln, so behalten die glutenfreien Nudeln ihre Form.

2.

Wasche währenddessen das Gemüse, entkerne die Paprika und schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide das Gemüse in kleine Stücke, den Knoblauch kannst du auch pressen.

3.

4.

Zubereitung in der Pfanne (auf dem Herd oder Grill geht beides)

1.

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und schwitze die Zwiebel glasig an. Gib dann das restliche Gemüse, außer dem Knoblauch, dazu und brate alles kräftig an. Gieße die Nudeln ab, gib sie mit in die Pfanne und lasse sie kurz mitbraten.

2.

Drehe die Hitze etwas herunter, presse den Knoblauch dazu und würze deine Calamarata mit mediterranem Gemüse dann mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum. Wenn du möchtest kannst du hier noch den Feta oder Parmesan zugeben.

Zubereitung auf dem Grill

1.

Vermenge dein gesamtes Gemüse mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer, getrocknetem Basilikum und optional mit dem Feta oder Parmesan. Packe dein gewürztes Gemüse dann in Alufolie ein und lege dein Alu-Päckchen dann für etwa 10 Minuten auf den Grill. Prüfe hin und wieder den Gargrad deines Gemüses, da die Garzeit je nach Grill variieren kann. Das Gemüse ist fertig, wenn alles leicht weich wird.

2.

Mische das Gemüse anschließend in einer Schüssel mit den fertiggekochten Nudeln und würze gegebenenfalls nochmal nach.