

Rezeptvorschlag zu unserem Gewürz:

„PYRAMIDENSALZ MEDITERRAN“



Mediterrane Pasta-Pfanne mit Gemüse

Zutaten

- 400 g Nudeln
- 200 g Brokkoli
- 1 große Aubergine
- 1 große Zucchini
- 1 Dose Gehackte Tomaten (800 ml)
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Ziegenkäse (Optional)
- 1 Glas Oliven schwarz, entsteint (Optional)
- 200 g Tomaten, frisch
- 3 Zweige Rosmarin, frisch
- 1 TL gehäuft, Kräuter der Provence
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL Schmand
- 1-2 Prisen Pyramidensalz Mediterran
- 1 Prise Pfeffermischung „Schwarzes Gold“



Zubereitung

Nudeln bissfest garen.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zucchini putzen und in Stücke schneiden. Aubergine waschen, weichen Innenteil entfernen und den festen Rest in Stücke schneiden.

Rosmarinblätter abzupfen und fein hacken. Frische Tomaten in Stücke schneiden. Optional Oliven waschen und / oder Ziegenkäse in grobe Stücke schneiden/zerbröckeln.

Oliven und / oder Ziegenkäse können je nach Belieben dazu genommen oder aber auch weg gelassen werden.

Knoblauch fein hacken und im heißen Öl anbraten. Brokkoli, Auberginen, Zucchini und optional Oliven dazugeben und anbraten, kräftig salzen und pfeffern. Die gehackten Tomaten aus der Dose zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen. Rosmarin, Kräuter der Provence und Thymian einrühren. Mit mediterranem Pyramidensalz, Pfeffermischung und Chilipulver abschmecken.

Wenn das Gemüse gar ist, den Herd ausschalten und die frischen Tomatenstücke und den Schmand unterrühren. Die Nudeln abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Alles miteinander vermischen.

Auf Tellern anrichten, optional mit dem zerbröckelten Ziegenkäse bestreuen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten

und einen guten Appetit.



Gerhard 
Ostenried
Architektur des Wohnens

Wertachstr. 2 · 87666 Pforzen
Tel.: 08346 - 982345
info@ostenried.com
www.ostenried.com