# Mediterrane Gemüse-Pasta

Zutaten (für 2 Personen):

· 200 g junge Zucchini
· 1 gelbe Paprika
· 1 Zehe Knoblauch
· 1 Zweig Rosmarin
· 200 g Strauchtomaten
· 40 g schwarze (ohne Stein) Oliven
· 4 Stängel Basilikum
· 160 g Dinkelvollkorn- Penne
· Salz
· 125 g (Halbfettstufe) Ricotta
· 1 TL Bio-Zitronenabrieb
· 3 EL kalt gepresstes Olivenol
· aus der Mühle: Pfeffer
· 2 EL Balsamico bianco

Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und in sechsteln, dabei Stielansätze entfernen. Oliven abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Ricotta mit der Zitronenschale verrühren. Zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne erhitzen und Zucchini, Paprika, Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tomaten dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Zum Servieren die Nudeln mit dem Kochwasser, den Oliven und der Hälfte der Basilikumblätter mischen. Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Ricotta-Mix daraufsetzen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 11.09.2023
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen