

MEDITERRANE GEMÜSEPASTA MIT SCHWEINEFILET

MEDITERRANE GEMÜSEPASTA MIT SCHWEINEFILET

Mögt ihr Gemüse Pasta? Also Nudeln die aus Erbsen, Blattgemüse oder Linsen gemacht sind? Ich bin da ja oft etwas unentschlossen, aber da ich gerne experimentiere kommen sie am Ende doch recht regelmäßig bei uns auf den Tisch - wie [hier](#) zum Beispiel mit Fisch. Mit Oliven, Schweinefilet, Zucchini und Tomatensauce waren sie auch diesmal in bester Gesellschaft. Besonders weil diese mediterranen Gemüse Pasta mit Schweinefilet wirklich schnell gemacht ist! Und wer überhaupt keine Lust auf Gemüsenudeln hat kann ja auch einfach die klassische Variante nehmen... ich erzähle es auch ganz bestimmt nicht weiter.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

300g Gemüse-Pasta* (hier mit Bohnen und Erbsen)

200g Schweinefilet

10-15 schwarze Oliven (ohne Stein)

10-15 grüne Oliven (ohne Stein)

Olivenöl

1/2 Zucchini

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

3-4 Sardellenfilets

400g Pizzatomaten

1 TL Paprikamark

2 TL Tomatenmark

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

1/2 Zitrone

Parmesan

ZUBEREITUNG:

Einen großen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Penne darin al dente kochen. In dieser Zeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Zucchini klein würfeln, die Oliven halbieren und das Schweinefilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark und Paprikamark kurz mit anrösten.

Die Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben. Die Zucchini in Würfel schneiden und unterheben. Jetzt mit den Pizzatomaten „ablöschen“ und die Sardellenfilets fein gehackt unterrühren. Alles einige Minuten lang köcheln lassen. Mit einer Prise Cayennepfeffer kann man der Sauce jetzt die passende Würze verleihen. Aber Achtung – die Schärfe braucht einen Moment um sich zu entfalten.

Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsepenne mit Schweinefilet zusammen mit der Sauce anrichten und etwas frischen Parmesan darüber reiben.



© katha-kocht!

Guten Appetit!



© katha-kocht