FIT & STRONG GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN



ONE POT PASTA

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g Vollkorn-Penne
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Dose Tomaten (gewürfelt)
1/2 EL getrockneter Oregano
1/2 I Wasser mit 1 TL Gemüsesuppenpulver
1 EL Olivenöl
1/4 TL Salz
Pfeffer
2 EL Parmesan

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten bis auf den Parmesan in einen großen Topf geben. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln lassen, bis die Penne weich sind. Mit Parmesan bestreuen.

