

Penne mit gebratenen Rohnen

Zutaten für 2 große, 3 kleinere Portionen:

200 g Nudeln
1 Zwiebel, dazu Gemüse nach Wahl
Rosmarin
Schuss Apfelessig
Salz, Prise Chili
1-2 EL Rapsöl
etwas Olivenöl
Sonnenblumenkerne
Käse nach Belieben (Parmesan, Feta)

Zubereitung:

Gesalzenes Wasser im Topf mit Deckel zum Kochen bringen. Zwiebel schälen, schneiden und mit Öl und Chili bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Restliches Gemüse schneiden. Karotten, Petersilienwurzel und Röhne dazu geben, mit Rosmarin und Salz würzen und mit geschlossenem Deckel dünsten lassen, bis es bissfest ist. In der Zwischenzeit Nudeln ins kochende Wasser geben und al dente kochen.

Deckel von der Gemüsepfanne herunter nehmen, Gemüse mit einem Schuss Apfelessig ablöschen und wenn nötig, Herd heißer stellen. Essig vollständig verdampfen und Gemüse leicht anbraten lassen. Kurz vor dem Servieren, den Lauch unterziehen. Nudeln abseihen und unter das Gemüse mischen. Mit Sonnenblumenkernen, etwas Käse und Olivenöl (weniger ist oft mehr...Sie wissen warum ;)) garnieren und genießen.



©Bilder und Rezept von Dina Hammerle, Diätologin des **avomed**