

Penne mit Wirsing aus dem Thermomix



© Penne mit Wirsing - Rezepte mit Herz



30 min



leicht



4

Pasta mit Wirsing und Kokos - eine überraschend leckere Kombi!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	200 g	Wirsing
<input type="checkbox"/>	1	Möhre
<input type="checkbox"/>	250 g	Penne
<input type="checkbox"/>	750 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	200 g	Kokosmilch (ersatzweise Kochsahne)
<input type="checkbox"/>	1 TL	Curry
<input type="checkbox"/>	1 TL, gehäuft	Gemüsebrühpaste
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Gehackte Petersilie und Frühlingszwiebelringe (nach Belieben)

Zubereitung

Penne mit Wirsing - Thermomix-Rezept

1. Wirsing waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Möhre waschen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Nudeln, Wasser, Kokosmilch, Curry, Gemüsebrühpaste, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe1 erhitzen.
2. Nudeln 5 Min. im Topf quellen lassen. Nudeln eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Nährwertangaben

360 kcal, 11 g E, 14 g F, 50 g KH