

1A+1B

Vegetarisch

Gemüsepenne



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne im Beutel lassen und ca. 20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und in der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Nach ca. 5 Minuten Aubergine und Tomate hinzufügen und in ca. 10 Minuten gar braten. Die Philadelphia light einrühren und ca. 5 Minuten mitgaren. Die Penne abgießen und zum Gemüse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Basilikum garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 100 g Tomate in Würfeln
- ☐ 50 g Aubergine in Würfeln
- ☐ ½ Zwiebel, fein geschnitten
- ☐ 1 EL Philadelphia light
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Zweig Basilikum, fein gehackt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	217 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	8 g
Eiweiß	20 g