

# Mediterrane Vollkornpenne mit Rucola und Parmesan



## Zutaten für eine Person:

130g Vollkornpenne  
50g Kirschtomaten  
eine halbe gelbe Paprika  
ein Drittel Zucchini  
eine kleine Zwiebel  
eine Knoblauchzehe  
eine Limette  
ein EL. Tomatenmark  
etwas Rucola  
Basilikum  
Parmesan  
100ml Weißwein  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vollkornpenne in einem Topf mit gesalzenem Wasser al dente kochen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Von den Kirschtomaten den Strunk entfernen und die Tomaten halbieren. Knoblauch schälen und eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen. Zwiebelwürfel mit Knoblauchscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Paprikawürfel, Zucchiniwürfel und halbierte Kirschtomaten hinzufügen und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Tomatenmark und klein geschnittenen Basilikum hinzufügen und noch für weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Vollkornpenne zuletzt noch einmal durch das mediterrane Gemüse schwenken, oder das mediterrane Gemüse über die Vollkornpenne geben. Mit Rucola und frisch geriebenem Parmesan dieses ausgewogene und gut sättigende Gericht vollenden.

Für Fleischliebhaber lässt sich dieses Gericht hervorragend mit kurzgebratenem Geflügel- oder Rinderstreifen kombinieren.