

Bunte Nudelpfanne

Ein schnelles Rezept mit wenig Fett. Durch das bunte Gemüse auch schön fürs Auge. Durch die Chilischote wird das Gericht ziemlich scharf. Wer es weniger scharf möchte, einfach weniger von der Schote verwenden oder ganz weglassen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 250 g Penne rigate (italienische Röhrchennudeln)
- ▶ Salz
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 rote Paprikaschote
- ▶ 1 gelbe Paprikaschote
- ▶ 100 g Zuckerschoten
- ▶ 1 rote Chilischote
- ▶ Pfeffer
- ▶ ½ TL Curry
- ▶ 250 g Shrimps



Zubereitung:

- ▶ In einem großen Topf für die Nudeln Wasser aufkochen, dann salzen.
- ▶ Die Nudeln darin al dente (bissfest) kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- ▶ Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
- ▶ In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin weich dünsten.
- ▶ Die Shrimps darin gar braten.
- ▶ Die Paprikas waschen und in Streifen schneiden.
- ▶ Die Zuckerschoten in breite Streifen schneiden.
- ▶ Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, klein schneiden. Achtung, danach die Hände sofort waschen, nicht in die Augen oder an den Mund fassen.
- ▶ Paprika, Zuckerschoten und Chili in die Pfanne geben.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und fünf Minuten dünsten.
- ▶ Die Nudeln untermischen und alles zusammen noch einmal erwärmen.