

Italienische Nudel-Gemüse-Pfanne mit Hanf

Zutaten:

- 80 g Nudeln (ungekocht)
- 1 Süsskartoffel
- 1 Karotte
- 4 Champignons
- 50 g Lauch
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Aubergine
- 150 g kleine Tomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- Italienische Gewürzmischung
- 1/2 Glas Kalamata Oliven mit Chili
- 3-4 EL [Knabberhanfsamen mit Kräutersalz](#)
- frisches Basilikum
- Parmesan ganz nach Gusto

So geht's

Gemüse säubern und würfelig schneiden, Nudeln kochen und anschließend abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Lauch mit Knoblauch, Süsskartoffelwürfel und Karotten anrösten, danach Aubergine und Champignons dazugeben. Nach ein paar Minuten die Hitze reduzieren, einen Deckel auf die Pfanne geben und garen lassen. Mit der Italienischen Gewürzmischung würzen und Nudeln, Oliven und Tomaten beimengen. Knabberhanf darüberstreuen und mit gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Wir bedanken uns bei [Bianca Zapatka](#) für das tolle Rezept und

Foto und wünschen viel Genuss beim Nachmachen!