

Pasta mit Bohnen und Kräutern

Schnell gemacht, lecker und auch noch gesund!

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl
(nach Wunsch 2-3 Tomaten)
1 kleine Dose (400 ml) vorgekochte Bohnen
(z.B. weiße Bohnen oder Wachtelbohnen)
Salz/gekörnte Brühe nach Geschmack
(1 Prise Zucker)
4-5 Blätter Salbei **oder** 2-3 Ästchen Rosmarin

150-200 g Pasta (z.B. Penne oder Farfalle)
Pfeffer
2-3 EL Schnittlauchröllchen
Parmesan



©Fir0002/wikimedia

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Die gewürfelten Tomaten zufügen und anrösten. Die Bohnen abgießen, zufügen und Hitze reduzieren. Wahlweise 4-5 sehr fein gehackte Salbeiblätter **oder** 2-3 feingehackte Rosmarintriebe zufügen. Mit Salz/gekörnter Brühe und etwas Zucker (wenn mit Tomaten zubereitet) würzen und bei milder Hitze 5-10 Min durchköcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

In der Zwischenzeit Nudeln kochen. Beides vor dem Servieren mischen, nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer, Schnittlauch und/oder Parmesan bestreuen und servieren.

Dazu passt Blatt- oder Tomatensalat.