



**ALB·GOLD**

**DINKEL  
PENNE IN  
NUDELSALAT  
„CAPONATA“**



LECKERE REZEPT-IDEE

NACHHALTIG, SINNVOLL  
UND LECKER.

NEU



Verpackung hergestellt  
aus nachhaltiger  
Forstwirtschaft



Bedruckt mit  
Farben auf  
Wasserbasis



65% weniger  
CO<sub>2</sub>-Ausstoß  
gegenüber  
Plastikver-  
packung\*



Nudeln aus bestem  
Bio Hartweizen und  
Naturland Dinkel

\*Quelle: IVL Swedish Environmental Research Institute: Report NUMBER U 5052



ALB·GOLD

DINKEL  
PENNE IN  
NUDELSALAT  
„CAPONATA“



LECKERE REZEPT-IDEE

## DINKEL PENNE IN NUDELSALAT „CAPONATA“

Mehr Rezepte unter  
[alb-gold.de/rezepte](http://alb-gold.de/rezepte)

### SIE BENÖTIGEN

- 250 g ALB-GOLD Dinkel Penne
- 250 g Aubergine
- 250 g Zucchini
- 1 Paprika
- 250 g Tomaten
- 1-2 Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 100 g frischer Spinat (Alternativ: Mangold)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 EL Balsamico Bianco
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund mediterrane Kräuter, gehackt



 50 MINUTEN

 EINFACH

GUTEN  
APPETIT



### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse ggf. waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Spinat in breite Streifen schneiden.
3. Gemüse bis auf Spinat mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 40 Min bissfest garen.
4. Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser gut bissfest garen. Anschließend abgießen und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren.
5. Gebackenes Gemüse mit Spinat, Knoblauch und Nudeln mischen und mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abgeschmeckt servieren.

### UNSER UPCYCLING-TIPP:

Zur Verschönerung der Küchenkräuter einfach den leeren Papierbeutel „auf links“ krepeln, auf die gewünschte Höhe zuschneiden und Kräuter hineinstellen.

