



1A+1B

Fisch

Penne mit Muscheln und Tomate



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Die Penne abgießen und Muscheln, Tomaten, Frischkäse, Knoblauch, frische Kräuter sowie etwas Pfeffer und Salz einrühren. Noch kurz gut aufwärmen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g frisch gekochte Muscheln
- ☐ 150 g Tomate in Stücken
- ☐ 2 EL Frischkäse light
- ☐ 0.5 TL Kerbel, fein gehackt
- ☐ 0.5 TL Petersilie, fein gehackt
- ☐ 0.5 TL Schnittlauch, fein gehackt
- ☐ 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	214 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	5 g
Eiweiß	27 g