



**Zutaten für 4 Personen**

4 Knoblauchzehen	8 EL Pinienkerne
2 kl Chilischoten	60 g Parmesan
400 g Rucola	320 g Vollkornpenne (Weltladen)
2-4- EL Tomatenmark	240 g getrocknete Tomaten, in Öl (WL)
Salz	
Pfeffer	

**So geht´s**

Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in Öl einlegen, dann gründlich abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Dabei die Kerne entfernen (Evtl. mit Einmalhandschuhen arbeiten). Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Das Tomatenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz darin anschwitzen. Die getrockneten Tomaten und die klein geschnittene Chilischote zugeben. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen.

In einer zweiten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.

Vollkornpenne in reichlich Salzwasser „al dente“ garen. Abgießen, gründlich abtropfen lassen und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Alles kräftig durchschwenken, Rucola am Schluss darunter heben. Nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.