



Cremige Feta-Gemüse-Penne

mit Walnussgremolata



ca. 25min



3-4 Personen

Wann ist die beste Zeit für Pasta? Na, immer natürlich! Und apropos Zeit: Dieses leckere Gericht der Gattung „Lieblingessen“ steht innerhalb einer knappen halben Stunde auf dem Tisch. Während du die Penne al dente kochst, schmurgeln Zucchini, fruchtige Tomaten, Feta und aromatischer Oregano im Ofen vor sich hin. Zum Schluss wird nur noch die Pasta untergemischt, mit Walnuss-Zitronen-Gremolata geschmückt und voilà: Mahlzeit!

- 400g Penne ¹
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Feta ⁷
- 500g Kirschtomaten
- 30g Oregano & Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Walnusskerne ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 27.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse und Feta backen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln, mit den **Kirschtomaten** und der **Zucchini** in eine große Auflaufform geben. Mit dem **Knoblauch** und 3EL Olivenöl mischen, die **Oreganozweige** unterheben. **Tipp:** Der **Oregano** sollte beim Backen vom **Gemüse** bedeckt sein, damit er nicht verbrennt. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und alles 20-22Min. backen.



5. Gremolata zubereiten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Die **Basilikumblätter** abzupfen und mit den **Walnüssen** sowie der **Zitronenschale** fein hacken, dann mit 1EL Olivenöl vermengen. Die **Gremolata** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Feta-Gemüse** aus dem Ofen nehmen, die **Oreganozweige** entfernen. Die **Pasta** mit dem **Feta-Gemüse**, **2EL Zitronensaft** und **200ml Pastawasser** vermengen, um eine cremige **Sauce** zu kreieren. Ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Feta-Gemüse-Penne** auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** garniert servieren.