



FrISChe Zucchini Pasta

mit Tomaten und Basilikum



20-30min



2 Personen

Dieser leckere Gemüse-Nudel-Mix mit in Tomatenöl gebratener Zucchini und einer würzigen Sauce aus Crème fraîche und frischem Basilikum macht alle am Tisch glücklich. Ein einfaches und schnelles Pastagericht – perfekt für den Abend nach einem langen Tag!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung getrocknete Tomaten ²
- 10g frisches Basilikum
- 250g Vollkorn-Tagliatelle
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g italienischer Hartkäse ¹
- 1 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 101.9g, Eiweiß 25.3g



1. Zucchini reiben

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** mit der groben Seite der Reibe raspeln, dann mit den Händen oder einem Geschirrtuch gut auswringen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, ca. **200g Nudeln** hineingeben und in ca. 9-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge **Nudeln** kochen.



2. Sauce vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die **Tomaten** in feine Streifen schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **1/2 der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** mit den Fingern grob zerkrümeln.



5. Sauce pürieren

Die **Basilikumblätter**, **1-2TL Zitronensaft**, den **zerkrümelten Käse** und die **Crème fraîche** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Tomaten** in dem **aufgefangenen Tomatenöl** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. **1TL Zitronenabrieb** untermischen und das **Gemüse** auf niedriger Hitze warm stellen.



6. Pasta mischen

Die **abgetropften Nudeln** in der Pfanne mit dem **gebratenen Gemüse** und der **Basilikumsauce** mischen und servieren.