



Frische Zucchini Pasta

mit Tomaten und Basilikum



20-30min



3-4 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!

- 2 Packungen getrocknete Tomaten ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Packung Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Vollkorn-Tagliatelle
- 40g italienischer Hartkäse ¹
- 2 Becher Crème fraîche ¹

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 25.2g



1. Zucchini reiben

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Inzwischen die **Zwiebeln** 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, die **Nudeln** hineingeben und in ca. 9-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



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 pürrieren

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.