



Zitronige Spaghetti mit Fetakäse

mit Zucchini, Rucola und Mohn



20-30min



3-4 Personen

Zeit für Pasta! Diese besondere Kreation ist genau das Richtige für ein schnelles Abendessen mit einem Hauch von Sommer dank mediterraner Zucchini, feinem Fetakäse und einer erfrischenden Sauce mit Zitrone und Petersilie. Das i-Tüpfelchen ist der Mohn!

Was du von uns bekommst

- 500g Spaghetti ¹
- 3 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Blaumohn
- 200g Feta ⁷
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 24.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden, für weniger Schärfe entkernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilien samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Zucchini garen

Die **Zucchini** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. 2TL Butter und **ca. 100ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** unterrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **Ca. 150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben, dabei nach Bedarf mehr **Pastawasser** hinzufügen. Mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Knoblauch braten

Inzwischen den **Knoblauch** und die **Peperoni nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen.



6. Zitrone schneiden

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Pasta** mit etwas **Rucola** anrichten und mit dem **Feta** garnieren. Mit den **Zitronenspalten** servieren und diese nach Geschmack über der **Pasta** ausdrücken.