



Mediterrane Pasta mit Schmorgemüse

garniert mit zitronigen Pankobröseln



ca. 30min



3-4 Personen

Dieses Pastagericht ist Frische pur! Das liegt nicht zuletzt an der angenehmen Zitrusnote, die sowohl in der Sauce als auch im knusprigen Bröseltopping zu finden ist. Außerdem packen wir viel knackig-grünes Gemüse mit rein und ergänzen um feines Basilikum – lecker! Schön herzhaft wird es dank getrockneter Tomaten und Hefeflocken. Ein perfektes Zusammenspiel frischer und würziger Aromen, das richtig gut schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle ¹
- 2 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 20g Basilikum
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 20.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in ein Sieb geben, dann mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



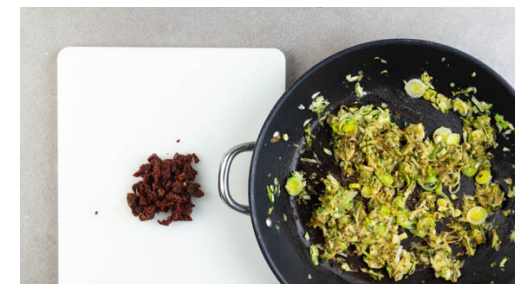
2. Panko anbraten

Das **Panko-Paniermehl** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Inzwischen die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Das **Panko-Paniermehl** aus der Pfanne nehmen, mit der **Zitronenschale** vermengen und mit 1 Prise Salz würzen. Die Pfanne auswischen.



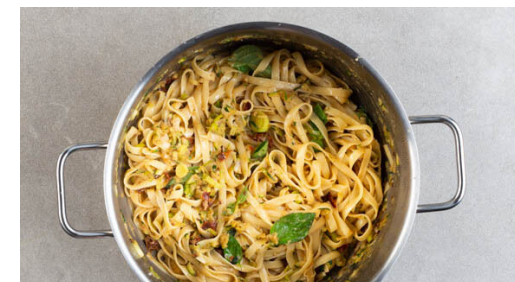
5. Pasta vermengen

Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen. Das **gebratene Gemüse** und die **getrockneten Tomaten** mit der **Pasta** in dem Topf vermengen. Die **Hefeflocken**, die **Gewürzmischung** und **250ml Pastawasser** unterrühren und alles bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-4Min. erwärmen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Ggf. löffelweise mehr **Pastawasser** zugeben.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Lauch** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7-10Min. braten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Währenddessen mit dem **Brühgewürz**, 1 Prise Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zucker würzen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den Topf vom Herd nehmen, dann **2-4EL Zitronensaft** sowie $\frac{2}{3}$ des **Basilikums** untermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Schmorgemüse** auf Teller verteilen, mit den **Pankobröseln** und dem **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.