



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!

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 3 Zucchini
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Blaumohn
- 200g Feta ²
- 100g Rucola

- 2TL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

Energie 640kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 21.9g



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 **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **Ca. 150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



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



Die **Zucchini** mit ½TL Salz dazugeben und 5-7Min. braten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. 2TL Butter und **ca. 100ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** unterrühren.



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.



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