



<650kcal: Vollkornspaghetti mit Zucchini

und frischem Kirschtomatensalat



ca. 30min



3-4 Personen

Gemüse, Pasta, bäm! Fertig ist ein Gericht, das an stressigen Tagen schnell auf dem Tisch steht und hungrige Mägen füllt. Sättigende Vollkornspaghetti sind heute die besten Freunde der goldbraun gebratenen Zucchinistücke, die in der Pfanne verheißungsvoll auf uns warten. Dazu gesellen sich würziger Hartkäse, aromatisches Basilikum und ein schneller Kirschtomatensalat als Garnitur. Wenig Aufwand, viel Geschmack – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Vollkornspaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 17.1g

1

1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Das Basilikum samt Stängeln grob schneiden.

4

4. Zucchini garen

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Die **Zucchini** zufügen und weitere 4-6Min. braten, bis sie weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Pasta **zurück** in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

5

5. Salat zubereiten

Die **Tomaten** halbieren und mit 2TL Olivenöl und 1EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

3. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben.

6

6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, das **Basilikum** und die **½ des Käses** in die Pfanne geben und unterheben. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Pasta 1-2Min. vorsichtig köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** zugeben, um eine saucige Konsistenz zu erhalten. Die **Pasta** mit den **Tomaten** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.