



<650kcal: Vollkornspaghetti mit Zucchini

und frischem Kirschtomatensalat



ca. 25min



2 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!

- 200g Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 250g Kirschtomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 15.7g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 17.1g



In einem mittelgroßen 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.



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.



Den **Käse** fein reiben.



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



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



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.