



<650kcal: Tortelli mit Tomaten-Thymian-Sauce

dazu gegrillte Zucchini mit Käse



ca. 25min



2 Personen

Wir lieben es, mit frischen Kräutern zu kochen – das gibt dem Essen einfach mehr Komplexität und ein köstliches Aroma. Heute zum Beispiel ergänzen wir unsere fruchtige Tomatensauce mit herb-würzigem Thymian und garnieren die gegrillten Zucchini mit zartem Basilikum. Ein tolles Geschmackserlebnis! Neben den Kräutern sind die Tortelli der Star, denn fein gefüllte Teigtaschen mit einer leckeren Sauce gehen einfach immer!

- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,3,7}
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- 2 mittelgroße Töpfe
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

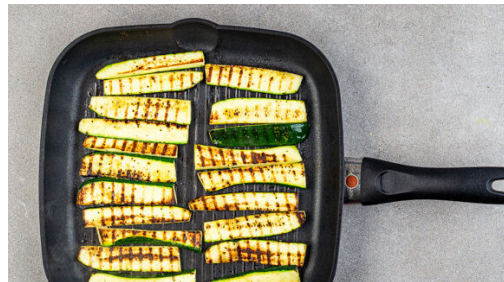
Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 555kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 21.4g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Währenddessen die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zucchini grillen

Die **Zucchini** quer halbieren, dann längs in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini**scheiben mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite scharf anbraten, bis sich Röstspuren zeigen.



2. Sauce ansetzen

Die **Tomaten**, den **Knoblauch** sowie die **½ des Thymians samt Stängeln** in einen zweiten mittelgroßen Topf geben, dann mit 1 EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 1 Min. erhitzen.



5. Zucchini verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Basilikumstreifen** mit der **Zitronenschale** und **1 EL Zitronensaft** verrühren und mit den **Zucchini** vermengen. Den **Käse** mit einem Sparschäler darüber hobeln. Die **Zucchini** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce köcheln

300ml warmes Wasser in den Topf gießen und die **½ des Brühwürzes** einrühren. Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10Min. einköcheln lassen, bis ca. die ½ der Flüssigkeit verdampft ist.



6. Pasta vermengen

Den **Thymian** aus der **Sauce** entfernen. Die **Sauce** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzufügen. Die **Pasta** in dem Topf mit der **Sauce** vermengen, dann auf tiefe Teller verteilen und servieren. Die gegrillten **Zucchini** dazu reichen.