



## Halloumi-Zucchini-Spaghetti

mit Tomaten und Pinienkernen



20-30min



2 Personen

Schnelle Pasta auf die raffinierte Art: Mit geriebener Zucchini, gerösteten Pinienkernen, aromatischen Kapern und frischem Thymian ist die leckere Tomatensauce eigentlich schon unschlagbar gut, der knusprig angebratene Halloumi setzt dem feinen Mahl dann doch noch das Krönchen auf.

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Halloumi 7
- 250g Spaghetti 1
- 1 Packung Pinienkerne
- 15g frisches Basilikum & Zitronenthymian
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse 3,7

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- 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 983kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 46.3g



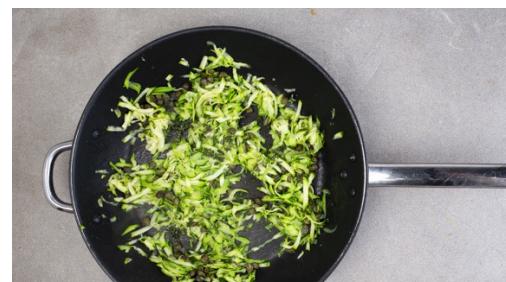
**1. Gemüse vorbereiten**

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



**2. Pasta kochen**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht **2/3 der Pasta** hineingeben und in ca. 7-9Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und warm halten.



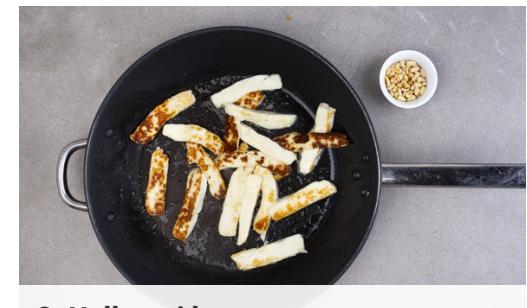
**4. Zucchini braten**

Die **Zucchini** und die **Kapern** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und unter die **Zucchini** mischen.



**5. Sauce ansetzen**

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und ca. 6Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann den **Haloumi** untermischen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



**3. Halloumi braten**

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Haloumi** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rundum knusprig anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



**6. Pasta fertigstellen**

Die **Nudeln** unter die **Sauce** heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Haloumi-Zucchini-Pasta** mit den **Pinienkernen**, dem **Basilikum** und dem **Käse** garniert servieren.