



Zucchini-Mohn-Spaghetti

mit cremigem Feta und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

Zeit für Pasta! Diese besondere Kreation ist genau das Richtige für ein schnelles Abendessen und schön sommerlich dank mediterraner Zucchini, feinem Fetakäse und einer erfrischenden Sauce mit Zitrone und Petersilie. Das i-Tüpfelchen ist der Mohn!

Was du von uns bekommst

- 500g Spaghetti ¹
- 3 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Blaumohn
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 817.0kcal, Fett 31.8g, Eiweiß 30.1g, Kohlenhydrate 99.2g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** zu den **Peperoni** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. 1-2TL Butter und **ca. 50ml Nudelwasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** einrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse **ca. 150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Pasta untermengen

Die **Petersilie** und die **Pasta** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben, dabei ggf. mehr **Pastawasser** hinzufügen. Mit **Zitronenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Peperoni braten

Die **Peperoni nach Geschmack** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze **ca. 1Min.** anschwitzen.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit dem **Rucola** anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Geschmack über der **Pasta** auspressen.