



Halloumi-Zucchini-Spaghetti

mit Tomaten und Pinienkernen



20-30min



3-4 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

- 500g Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 1 Packung Kapern
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 1 Packung Pinienkerne
- 15g frisches Basilikum & Zitronenthymian
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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.

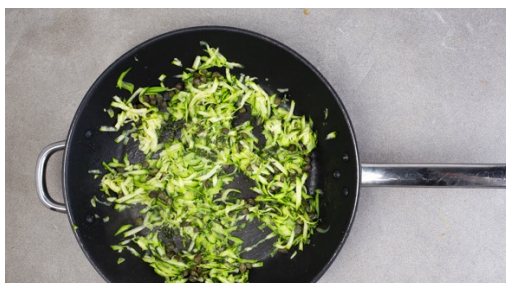
Nährwertangaben pro Portion

Energie 982kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 48.0g



1. Zucchini reiben

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kapern** grob hacken. Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** und die **Kapern** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Zitronenthymianblätter** von den Stängeln streifen und untermischen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



3. Halloumi braten

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



5. Sauce ansetzen

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



6. Pasta fertigstellen

Die **Nudeln** unter die **Sauce** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Halloumi-Zucchini-Pasta** mit den **Pinienkernen**, dem **Basilikum** und dem **Käse** garniert servieren.