



Mediterrane Pasta mit Schmorgemüse

garniert mit zitronigen Pankobröseln



ca. 25min



2 Personen

Dieses Pastagericht ist Frische pur! Das liegt nicht zuletzt an der angenehmen Zitrusnote, die sowohl in der Sauce als auch im knusprigen Bröseltopping zu finden ist. Außerdem packen wir viel knackig-grünes Gemüse mit rein und ergänzen um feines Basilikum – lecker! Schön herzhaft wird es dank getrockneter Tomaten und Hefeflocken. Ein perfektes Zusammenspiel frischer und würziger Aromen, das richtig gut schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 20.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in ein Sieb geben, dann mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



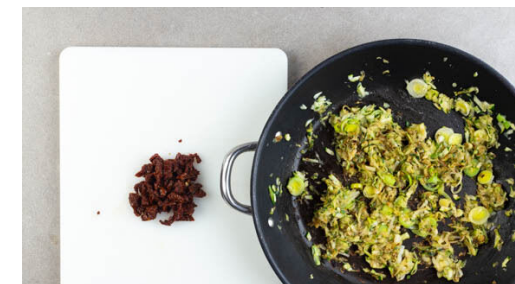
2. Panko anbraten

Das **Panko-Paniermehl** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–4Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Panko-Paniermehl** aus der Pfanne nehmen, mit der **Zitronenschale** vermengen und mit 1 Prise Salz würzen. Die Pfanne auswaschen.



5. Pasta vermengen

Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen. Das **gebratene Gemüse** und die **getrockneten Tomaten** mit der **Pasta** in dem Topf vermengen. Die **Hefeflocken**, die **Gewürzmischung** und **125ml Pastawasser** unterrühren und alles bei mittlerer bis niedriger Hitze 2–4Min. erwärmen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Ggf. löffelweise mehr **Pastawasser** zugeben.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini**, den **Lauch** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7–10Min. braten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Währenddessen mit der **½ des Brühgewürzes**, 1 Prise Pfeffer und 1 kräftigen Prise Zucker würzen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den Topf vom Herd nehmen, dann **1–2EL Zitronensaft** sowie **⅔ des Basilikums** untermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Schmorgemüse** auf Teller verteilen, mit den **Pankobröseln** und dem **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.