



Italienische Pasta-Pfanne

mit Zucchini und Lauch in Béchamelsauce



ca. 20min



2 Portionen

Die schicken Pastamuscheln, Zucchini und Lauch werden mit einer cremigen Béchamelsauce, einer aromatischen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung und einem Spritzer Zitronensaft verfeinert. Dazu ist der feine vegetarische Feierabendschmaus auch noch schnell zubereitet und super köstlich. Na dann: „Buon appetito!“

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.



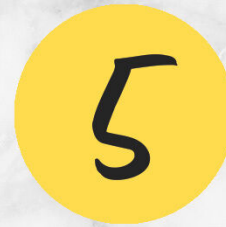
3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. goldbraun braten. Die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. duftend weiterbraten.



4. Sauce zubereiten

Die **Pasta** im Topf mit der **Zucchini** und dem **Lauch** vermengen. Die **Béchamelsauce** und **75ml Pastawasser** einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. kräftig schwenken, bis sich eine sämige **Sauce** bildet. Ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** hinzugeben.



5. Zitrone auspressen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Pasta verfeinern

Den Topf vom Herd nehmen und **1-2EL Zitronensaft** einrühren. Probieren und die **Pasta** ggf. mit mehr Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** nachwürzen, dann servieren.