



Samtige Béchamel-Gemüsepasta

mit feiner Zucchini und Lauch



ca. 25min



2 Portionen

Gutes kann so einfach sein: Man nehme ein wenig frisches Gemüse und eine luxuriöse Béchamelsauce, vermenge sie mit zarter Pasta und verfeinere das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft. 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
- Zitruspresse
- Messbecher
- 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 99.3g, Eiweiß 18.8g



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.



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.



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.



5. Zitrone auspressen

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



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.



6. Pasta-Peterling

Hast du noch etwas frische Petersilie zur Hand? Perfekt, denn sie passt perfekt zu diesem Gericht. Etwas Petersilie samt Stängeln fein schneiden und vor dem Servieren über die Pasta streuen.