



Zitronige Pasta mit Mohn und Ricotta

mit Zucchini und Rucola



ca. 25min



4 Portionen

Zeit für Pasta! Diese besondere Kreation ist genau das Richtige für ein schnelles Abendessen mit einem Hauch Frische dank mediterraner Zucchini, feinem Ricotta und einer spritzigen Sauce mit Zitrone und Rucola. Das i-Tüpfelchen in puncto Geschmack und Optik ist der Mohn.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Ricotta ²
- 2 Pck. Blaumohn
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 640kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 24.4g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** ins kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** und den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Mohn** und ca. **100ml Pastawasser** einrühren, je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** grob raspeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Pasta mischen

Die **Pasta** im Topf mit der **Ricottasauce** vermengen. Die **Zucchini** und den **Zitronenabrieb** unterrühren und ca. **¾ des Rucolas** unterheben. Mit dem **restlichen Ricotta** und dem **restlichen Rucola** garniert servieren und die **Zitronenspalten** dazu reichen.



3. Sauce zubereiten

¾ des Ricottas mit **2EL Zitronensaft** und 2-3EL Wasser glatt rühren. Kräftig mit Salz abschmecken und je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** zugeben.



6. Hat jemand Feuer?

Diese Pasta ist so wunderschön cremig und frisch-aromatisch ... hach! Wie, es dürfte noch was Scharfes sein? Na dann: Wer's nicht lassen kann, wirft noch ein bisschen frische Chili mit in den Ring. Am besten mit dem Knoblauch und der Zucchini anbraten!