



Cremig-pikante Pasta mit Ofenfeta

mit gebackenen Tomaten und Auberginen



ca. 40min



2 Personen

Was ist besser als eine cremige Pastasauce? Richtig, eine cremige Pastasauce, die kaum Aufwand erfordert. Und genau so eine machen wir heute: Wir packen frische Tomaten und Auberginen zusammen mit Feta in den Ofen und backen alles so lange, bis der Käse richtig schön anschmilzt. Parallel müssen wir nur die Pasta kochen und uns ein bisschen die Backzeit vertreiben. Dann schnell alles vermischen und fertig! Super, oder?

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Harissa
- 100g Feta ²
- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- 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 860kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 27.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse und Feta backen

Die **Tomaten**, die **Auberginen**, die **Zwiebeln** und den Knoblauch in eine mittelgroße Auflaufform geben, mit 3EL Olivenöl und der **½ der Harissa** (oder mehr nach Geschmack) vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Feta** mittig auf das **Gemüse** legen und einige Male wenden, um ihn mit dem Öl zu marinieren. Das **Gemüse** und den **Feta** in 25-30Min. weich backen.



3. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **50ml Pastawasser** auffangen.



4. Sauce zubereiten

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen (Vorsicht, heiß!) und den **Feta** und die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken, sodass ein cremige **Sauce** entsteht. Dabei esslöffelweise **Pastawasser** einrühren, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Möglicherweise wird nicht das gesamte **Pastawasser** benötigt.



5. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



6. Grüner Daumen

Na, wer hat schon einen kleinen, duftenden Kräutergarten angelegt? Dafür braucht es nicht unbedingt einen Balkon oder Garten – auch auf der Fensterbank in der Küche gedeihen die meisten grünen Freunde ganz hervorragend, wenn man sie regelmäßig gießt. Hobbygärtner, die schon länger ihr Basilikum bestaunen, tun sicher gut daran, ein wenig davon kleinzuschneiden und auf ihre Pasta zu streuen.