



Zitronige Spaghetti

mit Fetakäse, Zucchini und Mohn



20-30min



2 Personen

Zeit für Pasta! Diese besondere Kreation ist genau das Richtige für ein schnelles Abendessen mit einem Hauch von Sommer dank mediterraner Zucchini, feinem Fetakäse und einer erfrischenden Sauce mit Zitrone und Petersilie. Das i-Tüpfelchen ist der Mohn!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Blaumohn
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 31.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob raspeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden.

Tipp: Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **Ca. 100ml Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Knoblauch braten

Inzwischen den **Knoblauch** und die **Peperoni nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen.



4. Zucchini garen

Die **Zucchini** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. 1TL Butter und **ca. 50ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** einrühren.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben. Mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mehr **Pastawasser** hinzufügen.



6. Garnieren

Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit etwas **Rucola** anrichten und mit dem **Feta** garnieren. Mit den **Zitronenspalten** servieren und diese nach Geschmack über der **Pasta** ausdrücken.