



Zucchini-Feta-Spaghetti mit Rucola

fruchtig-fein mit Zitrone und Mohn



20-30min



6 Portionen

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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Spaghetti ¹
- 3 Zucchini
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Blaumohn
- 300g Feta ²
- 200g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 22.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden, für weniger Schärfe entkernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **Ca. 150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Peperoni braten

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



4. Zucchini garen

Die **Zucchini** mit ½TL Salz dazugeben und 5-7Min. braten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. 2TL Butter und **ca. 100ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** unterrühren.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben, dabei nach Bedarf mehr **Pastawasser** hinzufügen. **Tipp:** Wenn die Pfanne zu klein ist, die Zutaten besser im Pastatopf vermengen. Mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit etwas **Rucola** anrichten und mit dem **Feta** garnieren. Den **restlichen Rucola** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer anmachen. Die **Pasta** mit dem **Salat** und sowie **Zitronenspalten** servieren und diese nach Geschmack über der **Pasta** ausdrücken.