



Zitronige Linsen-Strozzapreti mit Fetakäse

mit Zucchini, Rucola und Mohn



20-30min



4 Portionen

Zeit für Pasta! Pasta aus roten Linsen! 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!

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 3 Zucchini
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Blaumohn
- 200g Feta ¹
- 100g Rucola

- 2TL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 24.2g,
Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 45.2g



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.



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.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. **Ca. 150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und unter die **Sauce** heben, dabei nach Bedarf mehr **Pastawasser** hinzufügen. Mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Peperoni braten

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



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. Mit den **Zitronenspalten** servieren und diese nach Geschmack über der **Pasta** ausdrücken.