



Zucchini-Feta-Spaghetti mit Rucola

fruchtig-fein mit Zitrone und Mohn



ca. 25min



3 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

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Blaumohn
- 100g Feta ²
- 50g Feta ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 22.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **300g Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Zucchini garen

Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz dazugeben und 5-7Min. mitbraten. 1TL Butter und **ca. 50ml Pastawasser** hinzugeben. Gut verrühren, damit die **Sauce** bindet. Anschließend den **Mohn** unterrühren.



2. Pasta kochen

300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **Ca. 100ml 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 1EL 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. Den **restlichen Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1EL 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.