



Tortellisalat mit Feta und Oliven

mit gegrillter Zucchini und Zitronendressing



ca. 25min



4 Portionen

Hach, gefüllte Pasta ... da ist jeder Bissen ein Glücksmoment! Heute sind Schmackofatzos mit Ricotta und Spinat gefüllt und passen somit einwandfrei zu ihren mediterranen Kumpanen: frischem Feta und aromatischen Oliven, die diesen sättigenden Salat in einen echten Mittelmeerurlaub verwandeln. Auch lecker gegrillte Zucchini, nussiger Rucola und ein erfrischendes Zitronendressing bringen uns dem Süden ein ganzes Stück näher!

Was du von uns bekommst

- 500g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,2,3}
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feta ³
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Grillpfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Zucchini auch in dickere Scheiben schneiden und auf einem Grill zubereiten.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 21.1g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Olivenöl vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** achteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne verteilen, sodass die **Zucchinischeiben** nicht überlappen. Je nach Größe der Pfanne in zwei Durchgängen arbeiten. Die **Zucchini** bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun grillen oder braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Zwiebeln verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale** und den **Zitronensaft**, 3EL Olivenöl und 1TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** grob schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Pasta** vorsichtig mit den **Zwiebeln**, den **Tomaten**, den **Zucchinischeiben**, den **Oliven**, dem **Feta** und dem **Rucola** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit 1–2EL hellem Essig verfeinern. Den **Tortellonisalat** auf Teller verteilen und servieren.