MARLEY SPOON

High-Protein-Penne mit Feta

mit cremiger Sauce und Walnussgremolata

ca. 25min 4 Portionen

Wann ist die beste Zeit für Pasta? Na, immer natürlich! Und apropos Zeit: Dieses leckere Gericht der Gattung „Lieblingsessen“ steht innerhalb einer knappen halben Stunde auf dem Tisch. Während du die Pasta al dente kochst, schmurgeln Zucchini, fruchtige Tomaten, Feta und aromatischer Oregano im Ofen vor sich hin. Zum Schluss wird nur noch die Pasta untergemischt, mit Walnuss-Zitronen-Gremolata geschmückt und voilà: Mahlzeit!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne [1]
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Feta [2]
- 500g Kirschtomaten
- 30g Basilikum & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Walnusskerne [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 843kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 46.5g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 1–2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.

2. Gemüse und Feta backen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln, mit den **Kirschtomaten** und der **Zucchini** in eine große Auflaufform geben. Mit dem **Knoblauch** und 3EL Olivenöl mischen, die **Oreganozweige** unterheben. **Tipp:** Der **Oregano** sollte beim Backen vom **Gemüse** bedeckt sein, damit er nicht verbrennt. Die Auflaufform in den vorheizenden Ofen schieben und alles 20–22Min. backen.

3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.

4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. **500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Gremolata zubereiten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Die **Basilikumblätter** abzupfen und mit den **Walnüssen** sowie der **Zitronenschale** fein hacken, dann mit 1EL Olivenöl vermengen. Die **Gremolata** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

6. Fertigstellen & servieren

Das **Feta-Gemüse** aus dem Ofen nehmen, die **Oreganozweige** entfernen. Die **Pasta** mit dem **Feta-Gemüse**, **2EL Zitronensaft** und **200ml Pastawasser** vermengen, um eine cremige **Sauce** zu kreieren. Ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Feta-Gemüse-Pasta** auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**