



High-Protein-Penne mit Feta

mit cremiger Sauce und Walnussgremolata



ca. 25min



2 Portionen

Wann ist die beste Zeit für Pasta? Na, immer natürlich! Und apropos Zeit: Dieses leckere Gericht der Gattung „Lieblingssessen“ 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

- 250g High-Protein-Penne ¹
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Feta ²
- 250g Kirschtomaten
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Walnusskerne ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleine 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 917kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 46.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



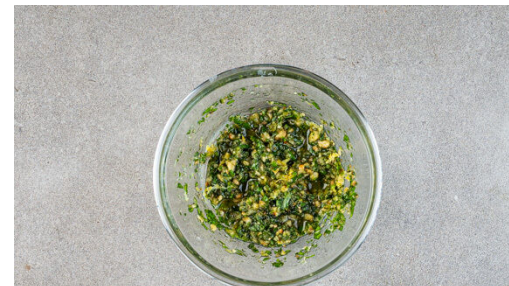
4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 2EL 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.



5. Gremolata zubereiten

Die **Walnüsse** in einer kleinen 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 2TL Olivenöl vermengen. Die **Gremolata** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Zitrone vorbereiten

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



6. Fertigstellen & servieren

Das **Feta-Gemüse** aus dem Ofen nehmen, die **Oreganozweige** entfernen. Die **Pasta** mit dem **Feta-Gemüse**, **1EL Zitronensaft** und **100ml Pastawasser** vermengen, um eine cremige **Sauce** zu kreieren. Ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Die **Feta-Gemüse-Penne** auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** garniert servieren.