



Cremige Käse-Fettuccine

mit Mais und Kirschtomaten



20-30min



2 Personen

Für dieses feine Pastagericht schneidest du frische Lasagneblätter in breite Fettuccine und garst sie wie gewohnt in kochendem Salzwasser. Sie sind die perfekte Ergänzung zur cremig-käsigen Sauce mit Mais und fruchtigen Kirschtomaten, frischem Dill und Basilikum. Geröstete Kürbiskerne sorgen für leckeren Crunch. Guten Appetit!

- 1 Dose Mais
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15g frisches Basilikum & Dill
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung geriebener Käse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 987kcal, Fett 50.9g,
Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 36.9g



1. Mais abgießen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Pasta garen

Die **Lasagneblätter** in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit ca. 1L heißem Wasser übergießen. Leicht salzen und die **Pasta** in 1–2Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse **100–150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Gemüse braten

Die **Kürbiskerne** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anrösten, dann zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne erneut erhitzen und den **Mais** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Olivenöl bei niedriger Hitze ca. 3Min. leicht anbraten. Die **Crème fraîche**, die **Tomaten** und den **Knoblauch** vorsichtig unterrühren.



3. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** ebenfalls abzupfen und grob schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Den **Käse** und **50-100ml Pastawasser** in die Pfanne geben und alles 1-2Min. sanft köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Pasta** sowie **3/4 der Kräuter** unter die **Sauce** rühren. Dabei ggf. noch etwas mehr **Pastawasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pasta** mit den **restlichen Kräutern** und den **Kürbiskernen** garniert servieren.