



## Italienische Pasta-Pfanne

mit Zucchini und Lauch in Béchamelsauce



ca. 20min



2 Portionen

Die schicken Pastamuscheln, Zucchini und Lauch werden mit einer cremigen Béchamelsauce, einer aromatischen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung und einem Spritzer Zitronensaft verfeinert. Dazu ist der feine vegetarische Feierabendschmaus auch noch schnell zubereitet und super köstlich. Na dann: „Buon appetito!“

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie <sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200ml Béchamelsauce <sup>1,2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.



### 3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. goldbraun braten. Die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. duftend weiterbraten.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Pasta** im Topf mit der **Zucchini** und dem **Lauch** vermengen. Die **Béchamelsauce** und **75ml Pastawasser** einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. kräftig schwenken, bis sich eine sämige **Sauce** bildet. Ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** hinzugeben.



### 5. Zitrone auspressen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 6. Pasta verfeinern

Den Topf vom Herd nehmen und **1-2EL Zitronensaft** einrühren. Probieren und die **Pasta** ggf. mit mehr Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** nachwürzen, dann servieren.