



Schnelle Rucola-Speck-Pasta

mit Zucchini, Zitrone und frischer Petersilie

20-30min 4 Portionen

Manchmal muss Pasta gar nicht in Sahnesauce ertrinken, um extrem lecker zu sein. Unser heutiges Gericht ist dafür das beste Beispiel: Die Spaghetti suhlen sich freudig in einer leichten, frischen Sauce mit Zitrone und Zucchini, während herhaft-salzige Speckstreifen und würziger Rucola ihr Übriges tun. Noch dazu steht die Pasta in kürzester Zeit auf dem Tisch. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 3 Zucchini
- 20g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Speckwürfel
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- 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 659kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 22.2g



1

1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



4

4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** zur **Zucchini** und zum **Speck** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1EL Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und **3-4EL Zitronensaft**, den **Zitronenabrieb** und **80-100ml Pastawasser** einrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



2

2. Zucchini & Speck braten

Die **Zucchini** und den **Speck** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, mit 1 Prise Salz würzen.



3

3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6

5. Fertigstellen & servieren

Aus **1-2EL Zitronensaft**, 4TL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer ein **Dressing** zubereiten. Die **Petersilie** und die **Pasta** zur **Sauce** geben und **$\frac{1}{3}$ des Rucolas** unterheben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und evtl. **übrigem Zitronensaft** abschmecken. Den **restlichen Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Pasta** mit dem **Rucolasalat** anrichten und servieren.

6. FSK 16

Wir haben unsere Rucola-Pasta mit Speck heute in der jugendfreien Version zubereitet und sind schon jetzt ganz beeindruckt vom tollen Geschmack dieses schnellen Gerichts. Wer allerdings ohne Kinder isst, darf wahlweise noch Folgendes ausprobieren: das Pastawasser in der Sauce durch 50-100ml Weißwein ersetzen und die Nudeln mit ein paar Chiliflocken oder Kapern garnieren. Einfach unwiderstehlich ...