MARLEY SPOON



Cremige Pasta mit gebackenem Feta

und feinem Zucchini-Pflücksalat

ca. 25min 1 Portion

Echtes Comfort Food aus dem Ofen: Saftige Kirschtomaten, Schalotten, Knoblauch und italienische Gewürze werden zusammen mit Feta gebacken und zu einer samtigen Saucenbasis zerdrückt. Diese wird direkt mit der heißen Pasta vermengt – so entsteht im Handumdrehen ein richtig cremiges Pastagericht. Dazu gibt es einen knackigen Salat aus rohen Zucchinistreifen und frischem Pflücksalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [1]
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feta [2]
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 Zucchini
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

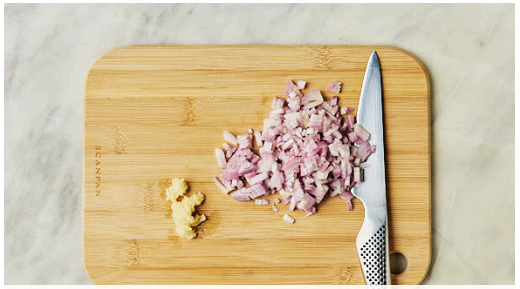
- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 847kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 30.9g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



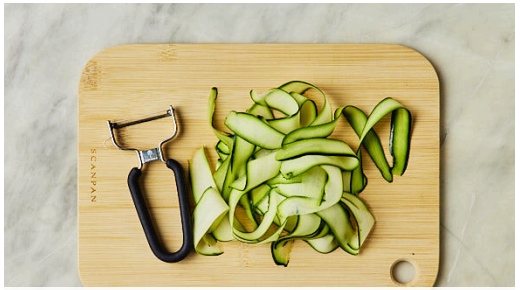
2. Feta backen

Die **½ des Fetas** in die Mitte einer kleinen Auflaufform legen und die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit** darüber verteilen. Mit der **Schalotte** und dem **Knoblauch** bestreuen und mit 2TL Olivenöl beträufeln. Dann mit der **½ der Gewürzmischung** sowie Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen, sodass der **Feta** rundum von **Sauce** bedeckt ist. im Ofen ca. 20Min. backen.



3. Pasta kochen

Inzwischen **100g Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, das Kerngehäuse aussparen.



5. Salat zubereiten

In einer Schüssel 1EL Olivenöl mit 2TL Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren, dann die **Zucchinistreifen** und den **Salatmix** untermengen.



6. Pasta fertigstellen

Den **Feta** mit einer Gabel in der Auflaufform zerdrücken und gut mit der **Sauce** mischen. Es ist normal, dass der **Feta** etwas körnig bleibt. Die **Pasta** mit **Kochwasser nach Bedarf** hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** servieren.