



Tortellonisalat mit Feta und Oliven

mit gegrillter Zucchini und Zitronendressing



ca. 25min



2 Personen

Hach, Tortelloni ... da ist jeder Bissen ein Glücksmoment! Diese Schmackofatzos sind mit Pesto gefüllt und passen somit einwandfrei zu ihren mediterranen Kumpanen: frischem Feta und aromatischen Oliven, die diesen sättigenden Salat in einen echten Mittelmeerurlaub verwandeln. Auch lecker gegrillte Zucchini, nussiger Rucola und ein erfrischendes Zitronendressing bringen uns dem Süden ein ganzes Stück näher!

Was du von uns bekommst

- 250g Pesto-Tortelloni 1,3,7
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Fetakäse 7
- 1 Packung schwarze Oliven
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Zucchini auch in dicke Scheiben schneiden und auf einem Grill zubereiten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 20.4g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Olivenöl vermengen.



4. Zwiebeln verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1TL Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** achteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Oliven** grob schneiden.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne verteilen, sodass die **Zucchini** nicht überlappen. Je nach Größe der Pfanne in zwei Durchgängen arbeiten. Die **Zucchini** bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun grillen oder braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat fertigstellen

Die **Pasta** vorsichtig mit den **Zwiebeln**, den **Tomaten**, der **Zucchini**, den **Oliven**, dem **Feta** und dem **Rucola** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit 1EL (hellem) Essig verfeinern. Den **Tortellonisalat** auf Teller verteilen und servieren.