



# Maccheroni mit Oliven-Tomaten-Sauce und Oreganoparmesan



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Frischkäse, natur   | 200 g       |
| Macaroni            | 500 g       |
| Zucchini            | 1 St.       |
| Oliven, grün        | 125 g       |
| Knoblauchzehen      | 1 St.       |
| Olivenöl            | 1 Esslöffel |
| Rosenpaprika        |             |
| Thymian, gerebelt   | 1 g         |
| Tomaten, gehackt    | 500 g       |
| Oregano, getrocknet | 1 Teelöffel |
| Parmesan            | 20 g        |

## Zubereitung

Zucchini waschen, die Enden entfernen und Zucchini längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Halbmonde schneiden. Oliven im Sieb abgießen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Salzwasser (ca. 5 l) zum Kochen bringen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zucchini, Knoblauch und Oliven darin ca. 5 Min. anbraten. Anschließend mit stückigen Tomaten ablöschen, Pfeffer, Paprika und Thymian dazugeben und ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

Pasta im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. al dente garen. Nach Belieben 1 Kelle Kochwasser zur Sauce geben. Parmesan reiben. Parmesan und Oregano in einer Schale mit 1 Prise Pfeffer mischen.

Pasta abgießen und auf Tellern verteilen. Frischkäse zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Nudeln verteilen.

Maccheroni mit Oliven-Tomten-Sauce und mit Oreganoparmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 654 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 104 g    | Ballaststoff | 8 g  |
| Eiweiß         | 25 g     | Fette        | 16 g |