




Nudeln mit gerösteten Tomaten und Feta



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min


 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1000 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	20 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Penne Rigate	500 g
Kapern	2 TL
Orangen	1 St.
Feta	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuterzweige mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20 Min. rösten.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Kapern abtropfen lassen. Orange waschen, mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden ausschneiden. Feta mit den Fingern zerbröseln und in einer Schüssel mit Kapern und Orangenfilets vermengen.
4. Tomaten aus dem Ofen nehmen. Kräuterzweige entfernen. Knoblauch aus der Schale lösen, fein hacken und mit dem Feta vermengen.
5. Nudeln im Topf mit geschmorten Tomaten vermengen. Auf Tellern verteilen, mit Feta bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 672 kcal

Kohlenhydrate 115 g

Eiweiß 23 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 15 g