



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 |
| Olivensöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| 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 |