



Nudelsalat mit gebratener Zucchini und Feta

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Penne Rigate	500 g
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Essig	1 EL
Chili, gemahlen	
Feta	250 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. Penne im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und etwa eine Tasse Nudel-Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini ca. 4 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und Pfanne vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln im Topf mit Zucchini, Knoblauch-Öl und Basilikum vermengen. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Chili würzen und nach Belieben etwas Kochwasser dazugeben. Feta darüberbröseln und Nudelsalat mit gebratener Zucchini und Feta auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 710 kcal

Kohlenhydrate 98 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 24 g
