Tortellini-Zucchini-Pfanne mit Zitronen-Dip und gerösteten Kernen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Sonnenblumenkerne	60 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Tortellini mit Tomatenfüllung, frisch	800 g
Olivenöl	5 EL
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Joghurt, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 4–5 l Salzwasser aufkochen. Eine große Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Sonnenblumenkerne ca. 2 Min. goldgelb rösten und beiseitestellen. Pfanne mit Küchenkrepp auswischen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen, halbieren und in schmale Halbmonde schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und längs ebenfalls in Spalten schneiden.

3. Tortellini im kochenden Salzwasser ca. 1 Min. garen, in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit 1 EL Honig, 1 TL Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 1 Min. scharf anbraten. Zucchini zugeben und ca. 4 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe rundherum goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und zugedeckt bis zum Anrichten ruhen lassen.

5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, aufschäumen lassen, Tortellini dazugeben und ca. 2–3 Min. rundherum goldgelb anbraten. Tortellini und Zucchini in den Topf zurückgeben und alles gut vermengen.

6. Tortellini-Zucchini-Pfanne auf Teller verteilen, Sonnenblumenkerne darüberstreuen und mit Zitronenjoghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	756 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g