

 schnell, einfach & lecker! 

Gemüse-Feta-Pasta AUFLAUF

CREMIG • KÄSIG • LECKER

Ein herrlich cremiger Nudelauf mit mediterranem Ofengemüse und Feta – schnell vorbereitet und einfach köstlich!



Zubereitung
20 Min.



Backzeit
25–35 Min.



Portionen
2



Vegetarisch



ZUTATEN

für 2 Personen

- 300 g lange Nudeln (z. B. Spaghetti)
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 200 g kleine Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Feta
- 1 Kelle Nudelwasser
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter und Gewürze nach Wahl
- Optional: Zitronengewürz von Pampered Chef Lemon Kiss, oder mediterrane Kräutermischung



TIPP

Mit frischem Basilikum oder Rucola servieren – das bringt noch mehr Frische in dein Gericht!



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

- 1 Gemüse vorbereiten**
 - Zunächst das Gemüse gründlich waschen.
 - Paprika entkernen und in Stücke schneiden.
 - Aubergine ebenfalls würfeln.
 - Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
 - Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
 - Das gesamte Gemüse in eine Auflaufform geben.
 - Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen deiner Wahl würzen.
 - Den Feta mittig auf das Gemüse legen.
- 2 Backen**

In der runden Ofenhexe
Die runde Ofenhexe in den kalten Ofen stellen und anschließend auf 200 °C aufheizen. Das Gemüse etwa 35 Minuten backen, bis der Feta schön weich und das Gemüse gegart ist.

In einer normalen Auflaufform
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschließend die Auflaufform hineingeben und das Gemüse etwa 25 bis 30 Minuten backen.
- 3 Währenddessen**

Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Vor dem Abgießen eine Kelle Nudelwasser auffangen.
- 4 Fertigstellen**
 - Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.
 - Das Nudelwasser über Gemüse und Feta geben.
 - Alles gründlich verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
 - Die gekochten Nudeln hinzufügen.
 - Noch einmal gut vermengen.
 - Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.



LECKERE ALTERNATIVEN

- ☞ Statt Feta Ziegenkäse oder Mozzarella verwenden
- ☞ Mit Oliven und getrockneten Tomaten verfeinern
- ☞ Für mehr Protein: Hähnchenbrustwürfel mitgaren
- ☞ Auch lecker mit Brokkoli oder Zucchini

Das Rezept dauert
im Ofen ungefähr
30 Minuten

DAZU PASST

- ☞ Ein frischer grüner Salat
- ☞ Knuspriges Baguette
- ☞ Ein Glas Weißwein

