



Cremige ZUCCHINI- MAIS-PASTA

schnell, cremig & voller Geschmack



4 Personen



Vorbereitung
15 Min.



Kochzeit
20 Min.



Einfach

ZUTATEN

- 500 g Pasta
- 2 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 200 g Frischkäse
- 150 ml Kochsahne
- 1 Knoblauchzehe
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Italienische Kräuter
- Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pasta in einem großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend etwa 100 ml Nudelwasser auffangen, die Nudeln abgießen und kurz beiseitestellen.
- 2 Währenddessen die Zucchini waschen, die Enden entfernen und in kleine Würfel oder feine Halbmonde schneiden. Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 3 Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 5–6 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und noch bissfest sind.
- 4 Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden mitbraten. Anschließend den Mais unterrühren und alles für weitere 2 Minuten erhitzen.
- 5 Frischkäse und Kochsahne in die Pfanne geben und unter Rühren schmelzen lassen. Falls die Soße etwas zu dick ist, nach und nach etwas vom aufgefangenen Nudelwasser hinzufügen, bis sie schön cremig ist.
- 6 Die Soße mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken und kurz auf kleiner Hitze köcheln lassen.
- 7 Die gekochte Pasta direkt zur Soße geben und alles gründlich miteinander vermengen, sodass die Nudeln gleichmäßig mit der cremigen Soße überzogen sind.
- 8 Zum Schluss frisch geriebenen Parmesan unterrühren oder direkt über die Pasta streuen und das Gericht sofort servieren.



Für extra Frische mit etwas Zitronenabrieb und frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie verfeinern.

