

Hülsenfrüchte-Pasta mit Zucchini, Hack und Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleiner Zucchini
- 10 Cherrytomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 150 g Erbsennudeln
- alternativ: Kichererbsennudeln
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Bio- Rinderhackfleisch
- 100 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Schafskäse

Den Zucchini und die Cherrytomaten waschen. Zucchini in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Basilikum waschen und beiseite stellen.

Salzwasser aufsetzen und die Erbsen- oder Kichererbsennudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.

Währenddessen die Soße zubereiten: Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Olivenöl glasig dünsten. Das Rinderhack dazugeben und unter Rühren anbraten. Die Zucchini-scheiben hinzufügen und mitschmoren. Anschließend die Cherrytomaten dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und unterschwenken, bei Bedarf noch 1 TL Olivenöl dazugeben. Den Schafskäse grob zerbröseln und zusammen mit den Basilikumblättern über das Gericht streuen.

Nährwerte (pro Portion): 491 kcal, 31 g Eiweiß, 24 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen