Zucchini-Pasta mit Feta

2 Portionen, 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

160g Spaghetti
2 Zucchini
1 EL Olivenöl
120g ANDECHSER NATUR Bio-Feta
Salz, Pfeffer
Schnittlauch
ein Spritzer Zitronensaft

Teilen

So geht's

1. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Zum Schluss 200 ml Nudelwasser auffangen.

2. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen.

3. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl anschwitzen. 100g ANDECHSER NATUR Bio-Feta und 150ml Nudelwasser dazugeben, aufkochen und den Bio-Feta schmelzen lassen. Einen Spritzer Zitrone dazugeben.

4. Die Zucchini-Spaghetti in die Sauce geben und 2 Minuten darin schwenken. Dann die Spaghetti ebenfalls hinzufügen und ggf. noch etwas Nudelwasser nachgeben.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas gehackten Schnittlauch dazugeben.

6. Auf zwei Tellern anrichten und jeweils die Hälfte des restlichen Bio-Feta darüber bröseln.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?

Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?