

Winter-baked- Feta-Pastal

Bio Kochbox KW 04



Winter-baked- Feta-Pastal



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

400 g Süßkartoffeln
250 g Vollkorn-Spaghetti
2 EL Zitronensaft
600 ml Gemüsefond
1 Feta
½ Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer,
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
2 TL Italienische Kräuter

Zubereitung:

Süßkartoffeln putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Ital. Kräutern und Zitronensaft pikant abschmecken. Spaghetti und Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Die Brühe angießen.

Mit Zitronensaft beträufeln und den Feta darüber zerbröseln. Im auf 200° vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Pasta sollte die Flüssigkeit komplett aufgenommen haben. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Petersilie zugeben und alles mit 2 Gabeln vermengen.

Vor dem Servieren mit frisch gemahlenen schwarzem Pfeffer bestreuen.



Unsere Weinempfehlung
GRÜNER VELTLINER