

Schupfnudeln mit raffiniertem Paprika-Zucchini-Gemüse

deftig-mediterran

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen ♦ 150 g rote Zwiebeln
♦ je 400 g rote und gelbe Paprika ♦ 3 EL
Olivenöl ♦ 1 Dose stückige Tomaten
(à 400 g) ♦ 500 g Zucchini ♦ 6 Zweige
Oregano (alternativ: 1 TL getrockneter
Oregano) ♦ ½ TL getrockneter Estragon
♦ 1 EL Agavendicksaft ♦ Salz ♦ schwarzer
Pfeffer ♦ 200 g Feta ♦ 1 Bio-Zitrone ♦
50 g Sonnenblumenkerne ♦ 2 EL Butter ♦
600-800 g frische Schupfnudeln

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren und Hälften in feine Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und Viertel in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Paprika und Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.
3. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Zur Paprika geben und weitere 10 Minuten



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

köcheln lassen. Oregano kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige für die Deko beiseite legen, Rest fein hacken. Gemüse mit Oregano, Estragon, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Warm halten.

4. Feta mit Gabel fein zerkrümeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie fein duften. Butter in großer Pfanne zerlassen. Schupfnudeln darin unter Rühren knusprig goldbraun anbraten. Schupfnudeln mit Gemüse auf Tellern anrichten und mit Feta bestreuen. Mit Zitronenschale, Sonnenblumenkernen und Oregano bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 638 kcal, 2670 kJ, 22 g EW, 59 g KH, 34 g F, 5 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

