

Baked „Feta“ Pasta

Es gibt Tage, an denen man einfach nicht lange in der Küche stehen will, aber trotzdem ein herrliches Essen genießen möchte. Genau für diesen Fall haben wir den Tik Tok Trend des Frühlings aufgeschnappt und natürlich „nur für euch“ intensiv & mehrfach getestet. Endergebnis: Der Hype war wirklich nicht unbegründet, denn die Aromen der „Feta“ Pasta sind grenzgenial! Die gerösteten Tomaten in Kombination mit dem cremigen Käse sind schwer zu toppen. Lasst es uns in der Kommentarspalte gerne wissen, ob ihr auch so begeistert seid. Jetzt aber los...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35 Minuten Zubereitung (incl. Backzeit)

Zutaten für 2 Portionen

für die Auflaufform:

- 300g aromatische Cherry Rispentomaten
- 150g veganer „Fetakäse“ in Salzlake abgetropft
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- ½ rote Zwiebel in feine Streifen geschnitten
- ½ TL Thymian getrocknet
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Ahornsirup
- 3 EL natives Olivenöl
- Schale ½ Bio Zitrone
- Chiliflocken nach Belieben
- Salz und Pfeffer

weitere Zutaten:

- 230g (glutenfreie) Pasta nach Wahl
- frisches Basilikum
- Hefeflocken (optional)
- Tabasco (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst wird der Backofen auf 200°C vorgeheizt.
2. Den „Feta“ in die Mitte einer großen Auflaufform geben. Die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch rundum verteilen und mit Thymian, Oregano, Ahornsirup, einer Prise Salz und reichlich Pfeffer würzen.
3. Die Schale einer halben Zitrone darüber reiben, mit Chiliflocken nach Geschmack bestreuen und alles mit dem Olivenöl beträufeln.
4. Die Feta-Tomaten-Mischung im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis der „Feta“ cremig und die Tomaten weich sind.
5. Etwa 10 Minuten vor Backende die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten und gut abtropfen lassen.
6. Die Nudeln mit der Feta-Tomaten-Sauce gut vermengen, mit frischem Basilikum und Hefeflocken bestreuen und sofort servieren!
7. Für den extra Kick noch mit Tabasco beträufeln.



Rezeptbeschreibung

TIPP: Normalerweise würden wir euch an dieser Stelle mitteilen, dass ihr den veganen „Feta“ eurer Wahl nehmen könnt, aber in diesem konkreten Fall ist es wichtig, dass ihr den „Käse“ der Firma mit dem Anfangsbuchstaben „B“ nehmt, nicht den der Firma „V“. Letzterer wird eher zu einer flüssigen Suppe, nicht zu einer cremigen Pasta. Bei den Nudeln habt ihr natürlich die freie Wahl – Penne, Spiralnudeln, Bandnudeln, Spaghetti, Hörnchen, Farfalle etc. eignen sich alle hervorragend. Wichtig ist nur, dass sie ohne Ei und damit rein pflanzlich sind.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik