

Rezept

Bärlauchpasta mit Feta

Ein Rezept von Bärlauchpasta mit Feta, am 28.06.2026

Zutaten

180 g Pasta (z. B. Spaghetti)	Salz
200 g Bärlauch	2 Knoblauchzehen
140 g Feta-Schafskäse	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Mandelstifte für die Garnitur

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 31 g F, 22 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Während die Nudeln kochen, Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer bis großer Hitze glasig anbraten. Bärlauch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. mit anbraten.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und sofort zum Bärlauch geben. Feta dazugeben und alles verrühren, bis der Käse warm geworden beziehungsweise leicht geschmolzen ist.
4. Pasta mit Salz (je nach Salzgehalt des Käses) und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Mandelstiften garnieren.