

## Rezept

# Pasta mediterranea

Ein Rezept von Pasta mediterranea, am 16.05.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> kurze Vollkorn-Dinkelnudeln	Salz
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>100 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)	<b>4</b> große Salbeiblätter (ersatzweise Basilikumblätter)
<b>100 g</b> Schafskäse (Feta) Pfeffer	<b>1 TL</b> Chiliflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 15 g F, 31 g EW, 74 g KH

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.

---

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Den Salbei abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Feta in nicht zu kleine Würfel schneiden.

---

3. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Chiliflocken in einer großen Pfanne anbraten. Salbei und Feta dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

4. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dann sofort unter die Tomaten-Feta-Mischung rühren. Erwärmen, dann die Pasta auf zwei Teller verteilen und servieren.