



Fruchtiger Pasta-Salat

mit Tomaten und Feta-Käse



20-30min



2 Personen

Mit diesem fruchtigen Pasta-Salat fühlen wir uns direkt an das Mittelmeer versetzt. Tomaten, Orange und Zitrone sorgen für eine frühlingshafte Frische auf dem Teller, frische Minze und herber Feta runden das Gericht ab. Ob auf dem Balkon, im Garten oder auch in der gemütlichen Küche, dieser Nudelsalat passt immer und überall. So träumen wir doch gern von Sonne, Strand und Meer!

Was du von uns bekommst

- Penne ¹
- Feta ⁷
- unbehandelte Zitrone
- frische Minze
- Tomaten
- rote Zwiebel
- milde Peperoni
- Orange
- Dita Detox

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 30.3g, Eiweiß 27.1g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend, Wasser mit 1-2TL Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin für ca. 10-11Min. bissfest gar kochen.



4. Dressing vorbereiten

Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Blätter der **Minze** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Wer es pikant mag, verwendet die **Peperoni** und schneidet diese in dünne Scheiben. Den Saft der **Zitrone** auspressen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren, vom Strunk befreien und in 1cm dicke Spalten schneiden. Sobald **Nudeln** bissfest gegart sind, durch ein Sieb abgießen, ein wenig unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5. Salat mischen

In einer großen Schüssel die **Zwiebeln**, **3EL Zitronensaft**, evtl. **Orangensaft**, 3EL Wasser, nach Wunsch **Peperoni**, 2-3EL Öl und **1TL der Gewürzmischung** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zwiebeln** ruhig mit den Fingern etwas quetschen, so werden sie etwas milder und süßer. Nun die **Pasta** und **Tomaten** hinzugeben und gut vermischen.



3. Orange schneiden

Die **Orangenschale** rundum bis zum Fruchtfleisch abschneiden, dann das **Fruchtfleisch** ebenfalls in 1cm dicke Spalten schneiden. Den heraustretenden **Saft** in einem Schälchen auffangen.



6. Salat fertigstellen

Schließlich die **Orange** vorsichtig unter den **Salat** mischen und **Minze** und **Käse** zerbröseln über dem **Salat** verteilen.