Sommerliche Pasta

Sommer und Pasta gehören einfach zusammen, denn Pasta eignet sich hervorragend für die leichte Küche und ist schnell zubereitet. Wir haben Rezepte für heiße Tage und laue Sommerabende herausgesucht.

Feta-Tomaten-Pasta

Zutaten (für 2 Personen):
3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
500 g Kirschtomaten
10 Kalamata-Oliven (entsteint)
4 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz und Pfeffer
1 Prise Zucker
150 g Fetakäse
1 Bio-Zitrone
250 g Spaghetti
6 Blättchen Basilikum

Zubereitung:

1. Zuerst den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden, den Thymian putzen, Blättchen von den harten Stielen abzupfen und grob hacken. Den Backofen auf **180° C Umluft** vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. In eine große Auflaufform geben und mit Knoblauch, Thymian, Oliven, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Zucker vermischen. Den Fetakäse in die Mitte geben sowie Zitrone waschen, trocken reiben und über die Tomaten reiben. Die Feta-Tomaten auf der mittleren Schiene im Ofen für etwa **30 Min.** garen.
3. Die Nudeln 10 Min. vor Ende der Garzeit nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Anschließend die Feta-Tomaten aus dem Ofen nehmen und alles mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce vermischen.Die Nudeln dazugeben und mit der Sauce vermengen. Auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen und genießen.

Nudelauflauf mit Schinken

Zutaten:
500 g Penne
5 Eier
250 g Créme fraiche Gartenkräuter
1 ½ EL Speisestärke
200 ml Milch
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Zwiebel
250 g gekochter Schinken
200 g geriebener Gouda
etwa 30 g Butter

Zubereitung:

1. Die Penne nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Backofen auf etwa **200° C (Ober- und Unterhitze)** vorheizen.
2. Für den Eier-Guss die Eier mit Crème fraîche Gartenkräuter, Speisestärke, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.
3. Nun die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin dünsten. Den Schinken in kleine Stücke schneiden. Schinken, 75 g Gouda und Zwiebel in den Eier-Guss rühren. Die Nudeln und den Eier-Guss vermengen und in die Auflaufform geben. Den restlichen Käse und Butterflöckchen auf dem Nudelauflauf verteilen und im unteren Drittel für etwa **30 Min.** in den Backofen schieben.

Grillsalat

Zutaten:
250 g Nudeln, z.B. Penne
150 g Cocktailtomaten
1 Minigurke
4 Frühlingszwiebeln
100 g kernlose rote Weintrauben
8 Radieschen
½ Paprikaschote gelb oder rot
150 g Créme fraiche
etwa 6 EL Weißweinessig
1 ½ EL süßer Senf
1 – 2 TL Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Chiliflocken
5 EL Speiseöl, z.B. Olivenöl
etwa 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:
1. Zuerst die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Als nächstes die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke ebenfalls waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Weintrauben waschen und vierteln, die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden und die Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Für das Dressing Crème fraîche mit Essig, Senf, Honig und den Gewürzen verrühren, dann Öl nach und nach dazugeben und abschmecken.
4. Zum Anrichten die Nudeln und das vorbereitete Gemüse mit dem Dressing vemischen, abschmecken und evtl. nachwürzen. Grillsalat in eine Schale oder auf eine Platte geben, mit Schnittlauch bestreuen und im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

One-Pot-Pasta

Zutaten:
500 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl
150 g Brokkoli
150 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
200 g Nudeln (z.B. Penne)
1 TL Tomatenmark
550 - 600 ml Gemüsefond oder Brühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Kurkuma
Chiliflocken
75 g Créme fraiche
etwa 3 EL gehobelter Parmesan
einige Basilikumblätter

Zubereitung:
1. Zur Vorbereitung die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2,5 cm dicke Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenstücke darin anbraten, sodass alle Seiten Farbe haben. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden.
2. Nun die Nudeln, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch und Hähnchenstücke in einen großen Topf geben. Den Gemüsefond zugeben und aufkochen. Etwa 5 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann die Brokkoliröschen zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und etwa 5 Min. stehen lassen.
3. Vor dem Servieren Crème-fraîche-Kleckse, Parmesan und Basilikumblätter daraufgeben.

Rezepte und Fotos: BVEO (Feta-Tomaten-Pasta); Dr. Oetker (Nudelauflauf, Grillsalat und One-Pot-Pasta)