



Zutaten (für 2 Personen): Baked Feta Pasta

Baked Feta Pasta normale und vegane Option:

Gemeinsame Zutaten:

- 200 g Vollkornnudeln
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie)

- Normale Option:

- 200 g Fetakäse

- Vegane Option:

- 200 g veganer Feta (z. B. auf Mandel- oder Kokosölbasis)

Zubereitung (gemeinsam für beide Optionen):

1. Ofen vorheizen:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) vorheizen.

2. Tomaten und "Feta" vorbereiten:

Cocktailtomaten in eine Auflaufform geben. Je nach Option den normalen oder veganen Feta in die Mitte legen. Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen, und zusammen mit Olivenöl über Tomaten und Feta träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backen:

Die Auflaufform für ca. 25 Minuten in den Ofen stellen, bis die Tomaten weich und der Feta leicht gebräunt ist.

4. Nudeln kochen:

Währenddessen die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und etwa 50 ml Nudelwasser auffangen.

5. Sauce zubereiten:

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Den Feta (normal oder vegan) mit einer Gabel zerdrücken und mit den Tomaten zu einer cremigen Sauce verrühren. Etwas Nudelwasser hinzufügen, um die Sauce geschmeidiger zu machen.

6. Alles vermengen:

Die Nudeln in die Auflaufform geben und gut mit der Sauce mischen.

7. Anrichten:

Die Pasta auf zwei Teller verteilen und mit frischen Kräutern garnieren, falls gewünscht.