

OFEN-PASTA

MIT FETA UND TOMATEN

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

160 g Vollkorn-Spaghetti

200 g Cherry-Tomaten

1 Stk. Feta

1 TL Bio-Gemüsebrühe-
Pulver

ca. 500 ml Wasser

1 TL getrockneten

Oregano

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und eine Hälfte davon halbieren. Vollkornspaghetti in eine passende Auflaufform geben, Tomaten darüber geben. Feta mittig auf den Spaghetti platzieren. Oregano darüber streuen. Wasser aufkochen, Gemüsebrühepulver darin auflösen und über die Spaghetti gießen, sodass diese mit Flüssigkeit bedeckt sind. Auflaufform für 20 Minuten in den Ofen geben. Danach mit einer Gabel Feta zerstechen und alles vermengen.

Mit geriebenem Parmesan und Oregano bestreut servieren und eine Schüssel Salat dazu genießen.



sehr einfache Zubereitung



ideal als schnelles Mittagessen

