



Spaghetti mit mediterranem Gemüse

Die Tage werden länger. Sie werden auch wärmer. Hoffen wir, dass die Wärme auch bleibt. Ist ja immer so eine Sache bei uns in der Schweiz. Es kann schnell wieder kippen.

Aber nicht jammern, sondern die warmen Tage geniessen.

Sobald die Temperaturen steigen und die Sonne sich von der schönsten Seite zeigt, mag ich auch meine Gerichte bunt, mediterran.

Mein heutiges Gericht könnte nicht sommerlicher sein. Ein wahrer Genuss und in kurzer Zeit zubereitet.

Währenddessen das Gemüse im Ofen kocht/schmort und die Spaghetti im Salzwasser kochen, hat man Zeit den Salat vorzubereiten und den Tisch zu decken. Wobei man natürlich immer wieder etwas die Spaghetti rührt.

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten, Backzeit/Kochzeit ca. 25 Minuten

2 – 3 Zucchini, je nach Grösse

10 Oliven

200 g Cocktailtomaten

1 Knoblauchzehe

Kräuter nach belieben wie Rosmarin, Thymian, Oregano

Salz und Pfeffer nach Bedarf

6 Esslöffel Olivenöl

200 g Feta-Käse, am Stück

350 g Spaghetti

Zubereitung

Für dieses sommerliche Spaghettigericht starten wir mit der Zubereitung der Sauce. Bzw. mit dem Backen des Gemüses im Ofen.

Zucchini waschen und Enden wegschneiden, würfeln. Die gewürfelte Zucchini in eine Ofenform geben. 1 geschälte Knoblauchzehe dazu legen.

Cocktailtomaten waschen, halbieren und ebenfalls in die Form geben.

Oliven entsteinen, halbieren und zum Gemüse geben.

Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas vermengen.

Feta-Käse auf das Gemüse legen. Ebenfalls die gewaschenen und abgetropften/abgetrockneten Kräuter. Kräuter kann man als Ganzes darauflegen oder von den Zweigen zupfen. Lässt man sie als Ganzes auf dem Gemüse, kann man sie nach dem Backen entfernen. Wünscht man sie im Gericht, schlage ich vor, sie etwas zu zerkleinern.

Das Ganze mit Olivenöl übergießen und in den auf 200 Grad warmen Ofen schieben.



Während ca. 20 – 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Salzwasser für die Spaghetti zum Kochen bringen. Spaghetti nach Packungsangaben darin garkochen.

Spaghetti abtropfen. Etwas Kochwasser aufheben. Die gekochten Spaghetti zum gekochten Gemüse geben und das ganze vorsichtig vermengen. Sodass das Gemüse, der Käse und die Spaghetti gut vermengt sind. Evtl. etwas Kochwasser dazu geben.

Anrichten und geniessen.

