



Vollkornpenne mit Kirschtomaten und Feta aus dem Ofen

AUGUST



Zutaten

für 4 Personen:

- 800 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Oregano
- Pfeffer
- 500 g Vollkornpenne
- 120 g Rucola

Zubereitung

- Den Ofen vorheizen auf 200 °C Umluft.
- Tomaten waschen, abtrocknen und in eine Auflaufform füllen.
- Feta in die Mitte der Tomaten geben.
- Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und auf dem Feta verteilen.
- Olivenöl, Oregano und Pfeffer dazugeben, auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und 15 Minuten backen.
- Die Penne ca. 8 Minuten al dente kochen und abgießen.
- Rucola waschen und schleudern.
- Nudeln und Rucola mit Kirschtomaten und Ofenfeta genießen.



Tipp: Probieren Sie unsere unverpackten Nudeln für dieses Gericht. Wer möchte, kann z.B. geröstete Pinienkerne, Oliven oder Nüsse hinzugeben.



20 min





LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Pâtes complètes avec tomates cerises et feta au four

AOÛT



Ingrédients

Préparation

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de tomates cerises
 - 2 gousses d'ail
 - 400 g de feta
 - 2 c.à.s. d'huile d'olive
 - 2 c.à.s. d'origan
 - du poivre
 - 500 g de pâtes complètes
 - 120 g de roquette
- Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante.
 - Laver et sécher les tomates et les placer dans un plat à four.
 - Placer la feta au milieu des tomates.
 - Peler et émincer finement l'ail et le répartir sur la feta.
 - Ajouter l'huile d'olive, l'origan et le poivre, placer sur la grille centrale du four et faire cuire pendant 15 minutes.
 - Faire cuire les pâtes al dente pendant environ 8 minutes et les égoutter.
 - Laver et essorer la roquette.
 - Déguster les pâtes et la roquette avec des tomates cerises et de la feta au four.



Astuce : Essayez nos pâtes non emballées pour ce plat. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des pignons de pin grillés, des olives ou des fruits à coque.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



20 min

