

Dinkelnudeln auf Zucchini-Paprika-Gemüse

Zutaten:

250 g Dinkelnudeln (Penne oder Spaghetti)
3 El Olivenöl
2 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 bis 2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Zucchini
Salz und Pfeffer
Italienische Kräutermischung (frisch oder getrocknet)
Schaf- oder Ziegenkäse nach Feta-Art, oder aus Kuhmilch
Ca 100 ml Mandeldrink (auch Kuhmilch, Hafersahne o.a.)



Dazu passt auch: Gegarte Hähnchenbrust (in Streifen geschnitten)

Zubereitung:

Die **Dinkelnudeln** nach Anleitung auf der Packung **kochen**.

Die **Paprikaschoten** halbieren, entkernen und **gründlich abwaschen**. Jede Hälfte in **dünne Streifen schneiden**. Die **Zucchini** waschen, vierteln und in **Würfel** schneiden. Paprika und Zucchini zusammen mit **Zwiebel- und Knoblauchwürfeln** in **Olivenöl** ca. 10 Minuten in einer Pfanne dünsten. Alles mit **Salz, Pfeffer** und **Kräutern** abschmecken. Den **Mandeldrink** **dazu** gießen und etwas einkochen lassen. Den in **Würfel geschnittenen Käse** vorsichtig unterrühren, damit dieser seine Form behält. Dann alles noch ca. 3 Minuten in der Pfanne zusammen erhitzen.

Jetzt wäre der Zeitpunkt, um die Hähnchenbrust mit dem Gemüse in der Pfanne zu mischen.

Auf dem Teller begegnen sich dann Nudeln und Gemüse-(Hähnchen-)Pfanne zum ersten Mal. Du kannst natürlich auch schon alles in der Pfanne mischen.

Tipp:

Falls vorhanden, schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider in Streifen. Das sieht gut aus und gart noch schneller als die Zucchini-Würfel. Dazu passen am besten Spaghetti.