



Mediterraner Nudelauf

mit Hofhartkäse

Das braucht man für 2 Personen

- 250 g Penne (oder andere Nudeln)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Aubergine (ca. 250 g)
- 2 geröstete rote Paprikaschoten
- 240 g geschälte Tomaten
- 50 ml Gemüsebrühe
- Je 1 TL fein gehackte Oregano-, Thymian- und Rosmarinblättchen
- Cayennepfeffer
- 30 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g grob geriebener Hofhartkäse
- Oregano- und Thymianblättchen zum Bestreuen

Und so wird's gemacht:

Pasta nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Aubergine waschen, halbieren, Stielansatz und weichen Innenteil entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen, trockentupfen. Geröstete Paprikaschoten würfeln. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Auberginenwürfel mit 2 EL Olivenöl anbraten. Paprika, Tomaten, Gemüsebrühe und Kräuter untermischen, Tomaten leicht zerdrücken. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Oliven quer in Ringe schneiden, mit Zitronensaft zum Gemüse geben. Eine ofenfeste Form mit restlichem Olivenöl auspinseln, Nudeln und Gemüsesugo einschichten, Käse darauf verteilen, alles auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit Kräuterblättchen bestreut servieren.

*Und zum Frühstück und für zwischendurch gibt es **Superfood-Hofjoghurt mit Chia-Samen**: Für 2 Personen 250 g Erdbeeren mit 1 EL Ahornsirup fein pürieren, 2/3 des Beerenpürees auf 2 Gläser verteilen. Fruchtfleisch von 1 Banane in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Beerenpüree, 300 g Hofjoghurt, 2 EL Orangensaft und 1 EL Ahornsirup pürieren, 2 TL Chia-Samen untermischen. Hofjoghurt-Mix in die Gläser füllen, mit Amaranth-Pops und Früchten anrichten.*