

Wenn's mal schnell gehen soll

...

Dinkelspaghetti an Zucchini und Feta

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Dinkelspaghetti* (oder mehr oder weniger, je nach Hunger ☐)
- 1 Zucchini
- 1 Ei(gelb)
- 1 EL Frischkäse
- ca. 150 g Feta
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Rosmarin
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Curcuma
- Pfeffer

- Öl zum Braten, ich habe Kokosöl verwendet
-

Zubereitung:

Spaghetti kochen und abseihen. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini kurz andünsten. Spaghetti, Ei(gelb), Frischkäse und Kräuter & Gewürze zu den Zucchinistücken geben und noch mal kurz unter gelegentlichem Umrühren braten, bis das Ei gar ist. In einer Schüssel oder auf einem tiefen Teller anrichten. Feta über die Spaghetti streuen. Mit Pfeffer abschmecken (ich verwende kein Salz, da der Feta immer schon gut salzig ist).

The Flying Fork veranstaltet ein Blogevent "für einen Apfel und Ei". Viel mehr als 'n "Apfel" und 'n Ei kommen hier auch nicht zur Anwendung und das Gericht ist schnell gezaubert.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat