



## Schneller Tomaten-Feta mit Pasta

### Zutaten für 2 Personen:

- ✚ 150 g Feta, Schafskäse
  - ✚ 6 Tomaten, ca. 500 g
  - ✚ 2 Knoblauchzehen
  - ✚ Pfeffer
  - ✚ Oregano
  - ✚ 2 EL Olivenöl
- 
- ✚ 80 – 100 g Vollkornnudeln roh

### Zubereitung:

Dieses Rezept gelingt sehr gut in der Heißluftfritteuse (ist ja wie ein kleiner Backofen) und im Backofen.

Den Feta mittig auf ein Backblech legen. Tomaten waschen und vierteln, mit der Schale nach oben um den Feta legen (siehe Foto). Knoblauch mit der Presse oder kleingehackt direkt auf den Feta geben. Nach Belieben mit Pfeffer und Oregano würzen und das Olivenöl darüber gießen.

In der Heißluftfritteuse 15 min bei 180 Grad, im vorgeheizten Backofen ebenso. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen.

Nach dem Garen mit der Gabel zerkleinern und mit den Nudeln vermischen- dann ist es nicht mehr so fotogen, aber besonders lecker :).



Dieses Rezept enthält ca. 500 kcal, 18,5 g Eiweiß, 32 g Fett und 43 g Kohlenhydrate und mit Vollkornnudeln 7,2 g Ballaststoffe