



# One Pot Pasta mit Zucchini und Mais



Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Penne Rigate	500 g
Zucchini	2 St.
Mais aus der Dose	225 g
Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	4 EL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

1. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Penne ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. In ein Sieb Mais abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. Penne abgießen. Zucchini, Mais, die Hälfte der Petersilie, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Frischkäse zugeben und vermengen. One Pot Pasta mit Zucchini und Mais mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf Tellern anrichten und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	4 g