

Spaghetti mit Hack-Feta-Soße, Gemüse-Chips

Für 4 Personen

Salz, Pfeffer	1 kl. Zucchini	2 Zweige Rosmarin
1 rote Zwiebel	1 Hand. Blattspinat	1 EL Olivenöl
250 g Rinderhack	100 ml Milch	200 g Frischkäse
150 g Feta	400 g Spaghetti	30 g Gemüsechips

3-4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin 6 Minuten kräftig anbraten. Zucchini, Zwiebel und Rosmarin 3 Minuten später dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soße Milch, Frischkäse und 100 g Feta unter Rühren aufkochen.

Mit einem Stabmixer fein pürieren. Inzwischen Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben, Soße, Zucchini-Hack-Pfanne und Spinat unterheben.

Anrichten, 50 g Käse und Chips darüberbröseln.

NN am 20. Oktober 2025