

BAKED FETA PASTA -NEXT LEVEL-

Zeitaufwand: **25–30 Minuten**

Kategorie: **Hauptgericht**

Küchenutensilien: **Auflaufform, Topf**

1. Schneide zuerst den Spinat grob und die Feigen in kleine Würfel.
2. Lege nun den Feta in eine Auflaufform und verteile den Spinat drumherum.
3. Streue die Feigenwürfel und die Makrele darüber und würze alles mit den Gewürzen (♠).
4. Gib jetzt Olivenöl und Ponzu darüber.
5. Backe alles im vorgeheizten Ofen (200°C O/U-Hitze) etwa 20–25 Minuten.
6. 10 Minuten vor Ende der Backzeit setzt du die Nudeln auf.
7. Vermische alles in der Auflaufform gut miteinander und hebe es danach unter die abgegossenen Nudeln.



Für eine Portion

- Kichererbsen Nudeln
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Ponzu
- ½ oder 1 Feta light (je nachdem wie cremig alles nachher sein soll)
- ca. 30 g Spinat
- 1 Feige
- 1 TL Basilikum (♠)
- 1 TL Knoblauch (♠)
- 1 TL Pfeffer (♠)
- 1 TL geräuchertes Paprika (♠)
- Makrele (optional)