



Gefüllte Conchiglioni

aus dem Ofen



20-30min



3-4 Personen

Muscheln haben immer kleine Geheimnisse. Wieso sollte das bei unserer Muschel-Pasta also anders sein? Psst, wir füllen allerlei Gemüse und Ricotta in die kleinen Schönheiten, betten sie in Tomatensauce und geben sie zum Garen in den Ofen. Wenn du ganz genau hinhörst, kannst du hören, was sie erzählen.

Was du von uns bekommst

- 7
- 7

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 115.5g, Eiweiß 28.4g



1. Pasta kochen

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Pasta in ausreichend kochendem, gesalzenem Wasser ca. 10Min. bissfest vorkochen. Pasta abgießen, im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Süßkartoffel waschen und klein würfeln oder grob raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Enden des Porrees entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi fein hacken.



3. Gemüse anbraten

Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Süßkartoffeln, Knoblauch und Porree ca. 5Min. anbraten. Nun Pak Choi unterheben und weitere 3-5Min. anbraten, bis das gesamte Gemüse weich ist. Zum Schluss Ricotta und Gewürz unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sauce vorbereiten

Passierte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen.



5. Pasta füllen

Die Pasta nun vorsichtig mit dem Gemüse füllen, am besten einen kleinen Löffel zu Hilfe nehmen. Pasta mit der Füllung nach oben in die Tomatensauce legen. Evtl. übrige Füllung über der Pasta verteilen.



6. Backen

Parmesan fein reiben, über die Pasta verteilen und ca. 10-15Min. im Ofen backen, bis der Käse zerlaufen ist und die Pasta leicht blubbert.