



Superfix: Ricotta-Spinat-Girasole

mit Zucchini und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Gericht ist perfekt für jene anstrengenden Tage, an denen abends eigentlich nur wenig Zeit und Lust zum Kochen bleibt. Wir behaupten: Es steht flotter auf dem Tisch als der Liefersdienst vor der Tür. Schnell die Zucchini goldbraun anbraten, die Pasta kochen und den Spinat garen – und schon kommt ein lecker-würziges Tomaten-Oliven-Pesto dazu. Serviert wird mit frisch geriebenem Hartkäse. Schnell und köstlich!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Girasole mit Ricotta & Spinat ^{1,3,7}
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 22.6g



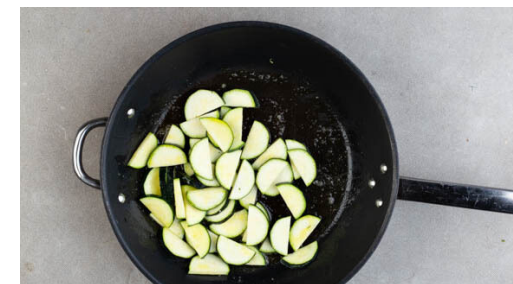
1. Zucchini schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** jeweils längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



2. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten.



3. Knoblauch mitbraten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. In die Pfanne zu den **Zucchini** geben und bei niedriger Hitze für die letzten ca. 30Sek. mitbraten.



4. Pasta und Spinat kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest kochen. Den **Spinat** in den Topf zu der Pasta geben und für die letzten ca. 30Sek. mitkochen. Die **Pasta** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Pasta vermengen

Das **Pesto** und die **Gewürzmischung** in der Pfanne mit den **Zucchini**, dem **Spinat** und der **Pasta** bei niedriger Hitze ca. 1Min. vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Ricotta-Spinat-Girasole** mit den **Zucchini** und dem **Tomaten-Oliven-Pesto** auf Teller verteilen, mit dem **Käse** garnieren und servieren.