



Superfix: Überbackene Ricotta-Girasole

mit Champignons und Spinat



ca. 20min



3-4 Personen

Bei diesem potenziellen neuen Lieblingsgericht wird es einem warm im Bauch, ums Herz und in der Seele. Und ratzfatz im Ofen gemacht ist er auch noch, der leckere Pasta-Auflauf mit Champignons und zartem Spinat in feiner Creme, der seine offensichtlichen Vorzüge unter einem knusprigen Topping aus Semmelbröseln und geriebenem Käse versteckt. Umso erfreulicher ist er dann, der erste Bissen! Und der zweite, und der dritte ...

- 500g Bio-Girasole mit Ricotta & Spinat ^{1,3,7}
- 2 Knoblauchzehen
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 300g Babyspinat
- 50g Semmelbrösel ¹
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- großer Topf
- große, ofenfeste Pfanne
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Den Griff der Pfanne ggf. in Alufolie einwickeln oder zum Überbacken eine Auflaufform verwenden.

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

Energie 582kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 25.1g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine **Knoblauchpresse** drücken oder sehr fein würfeln.



Die **Semmelbrösel** mit dem **Käse** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Die **Pilze** in einer großen, ofenfesten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei nicht zu häufig rühren. Inzwischen den **Käse** fein reiben.



Die **Pasta**, den **Spinat**, den **Knoblauch** und die **Crème fraîche** zu den **Pilzen** geben, alles gut vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Essig würzen. Nach Bedarf etwas **Pastawasser** untermengen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest kochen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Käse-Brösel-Mischung** gleichmäßig auf der **Pasta** verteilen und die **Girasole** im Ofen in 3-5Min. goldbraun überbacken. Auf Teller verteilen und servieren.