



<650kcal: Ricotta-Tortelli in Paprikasauce

mit Grünkohl und Rauchmandeln



20-30min



2 Personen

Pasta mit Tomatensauce? Gibt's heute nicht, denn diesmal steht ein anderes rotes Gemüse im Scheinwerferlicht: die Paprika. Sie wird zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und feinwürzigem Hartkäse zu einer herzhaften Sauce püriert und kann es kaum erwarten, sich an unsere Pasta zu schmiegen. Die kommt übrigens mit Ricotta und Spinat gefüllt daher und macht es sich zusammen mit Grünkohl und Mandeln auf unseren Tellern bequem.

- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Bund Grünkohl
- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,3,7}
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und Pfeffer

- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Energie 536kcal, Fett 14.9g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 25.1g



1. Rauchmandeln anrösten

A close-up photograph of a white cutting board with four rows of chopped vegetables. From left to right, the rows are: two small yellow bell peppers, a pile of purple onions, a pile of orange bell peppers, and a pile of red tomatoes. The vegetables are arranged in neat, vertical columns.

2. Gemüse schneiden

3. Gemüse anrösten

4. Sauce pürrieren

A top-down view of a stainless steel pot with two handles, filled with cooked tortellini and fresh spinach leaves. The tortellini are yellow and have a characteristic ring shape with a ruffled edge. The spinach leaves are dark green and appear to be wilted. The pot is set against a light-colored, textured background.

5. Kohl & Pasta kochen

6. Fertigstellen & servieren

Den **Grünkohl** und die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zur **Sauce** in den Topf geben und vorsichtig unterheben. Die **Rauchmandeln** grob hacken und die **Pasta** mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.