



Superfix <650kcal: Ricotta-Tortelli und Minze

mit pikanter Tomatensauce und Knofi-Joghurt



unter 20min



2 Personen

Wir möchten heute deine Geschmacksknospen so richtig ankurbeln - und das im Handumdrehen. Dieses Ensemble ist voll besetzt mit kulinarischem Charme: Herrliche Ricotta-Spinat-Tortelli in einer mit Chiliflocken aufgepeppten Sauce, die mit fruchtigen Kirschtomaten verzaubert. Sie wird schick abgerundet mit einem würzigen Knoblauch-Joghurt und frischer Minze. Super schnell, super cremig, super lecker. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,3,7}
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 150g Babyspinat
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Die Chiliflocken sind sehr scharf, nach Geschmack ggf. weniger oder keine verwenden – oder auch mehr. ;-)

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 24.9g



1. Sauce ansetzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten**, **½ TL Chiliflocken**, die **½ des Tomatenmarks** und 100ml Wasser in einem zweiten Topf bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. abgedeckt kochen, bis die **Tomaten** weich werden.



2. Sauce kochen

Den Deckel abnehmen, die **Gewürzmischung** zu den **Tomaten** hinzufügen und die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken. Dann bei mittlerer bis starker Hitze noch ca. 4Min. kochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Vom Herd nehmen und 1EL Butter und 1 kräftige Prise Salz unterrühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 3-4Min. bissfest kochen.



4. Joghurt zubereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und **eine Hälfte** sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **andere Hälfte** ggf. unter die **Sauce** rühren. Den **Knoblauch** mit dem **Joghurt** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen.



5. Pistazien zerdrücken

Die **Pistazien** mit einer schweren Pfanne grob zerdrücken. **Tipp:** Ein kleines Loch in den Beutel schneiden, damit die Luft entweichen kann und die **Pistazien** im Beutel zerdrückt werden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** in ein Sieb geben und die **Pasta** darüber abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und den **Spinat** mit der **Tomatensauce** vermengen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Pasta** mit einem Klecks **Joghurt** anrichten und mit den **Minzeblättern**, den **Pistazien** und ggf. einigen **Chiliflocken** garniert servieren.