



Superfix <650kcal: Überbackene Tortelli

mit Champignons und Spinat



ca. 20min



2 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 ...

Was du von uns bekommst

- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Champignons
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 150g Babyspinat
- 25g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 25.9g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Brösel vorbereiten

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



2. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern, in dünne Scheiben schneiden und 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.



5. Pasta untermengen

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 1EL Essig würzen. Nach Bedarf etwas **Pastawasser** untermengen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. 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.



6. Pasta überbacken

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