



Mediterrane Risoni-Feta-Pfanne

mit Auberginen-Oliven-Sauce und Dill



unter 20min



2 Personen

Manchmal muss es halt schnell gehen - und trotzdem soll's doch lecker sein. Hier kommen wir ins Spiel! Feine Risoni, cremiger Feta, Lauch, Babyspinat und Kirschtomaten passen einfach bestens zusammen, vor allem, wenn der Feta mit spritziger Zitrone und aromatischem Dill kombiniert wird. Eine würzige Balsamicocreme setzt einen feinen Akzent.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Risoni ¹
- 200g geschnittener Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Kirschtomaten
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feta ²
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Balsamicocreme ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 26.6g



1. Lauch anbraten

Für die **Pasta** in einem mittelgroßen Topf 750ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. glasig anbraten.



4. Tomaten garen

Inzwischen den **Lauch** mit **½TL Zitronensaft** ablöschen. Die **Kirschtomaten**, die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 150ml Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren bis zum Ende der Kochzeit der **Pasta** köcheln lassen.



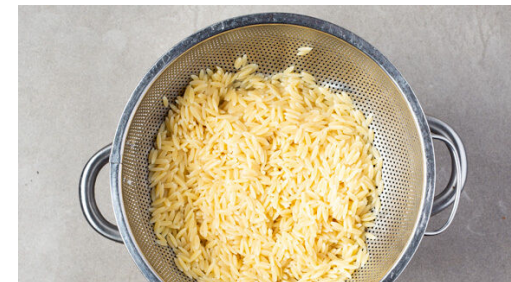
2. Zitrone vorbereiten

Inzwischen die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **2 Spalten** schneiden.



5. Feta vorbereiten

Den **Dill** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **1TL Zitronensaft** mit der **½ des Dills**, dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren, den **Feta** zerbröseln und untermengen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Spinat hinzugeben

Die **Pasta** mit der **Gemüsepfanne** vermengen, dann nach und nach den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Risonipfanne** mit dem **Feta** und dem **Dill** anrichten, mit der **Balsamicocreme** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.