



Penne mit Mais und Tomaten

in cremiger Spinat-Käse-Sauce



20-30min



2 Personen

Lust auf Genuss? Keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Das muss kein Widerspruch sein, wie dieses schnelle Pastagericht zeigt, auf das sich bestimmt alle ganz schnell einigen können, denn es gibt Penne in einer cremigen Sauce mit knackigen Maiskörnern, frischen Tomaten, zartem Spinat und fein geriebenem Käse.

Was du von uns bekommst

- 250g Penne ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 934.0kcal, Fett 42.0g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 105.9g



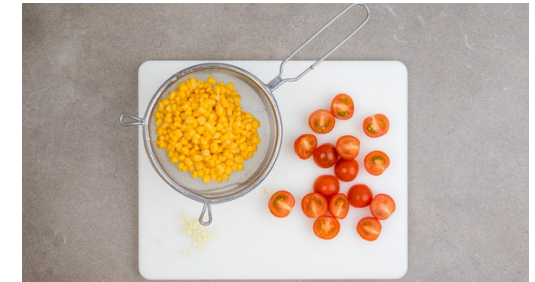
1. Spinat hacken

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Spinat** grob hacken.



2. Spinat kochen

Den **Spinat** in das kochende Wasser geben, die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren und den **Spinat** 2-3Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Das Wasser für die **Pasta** erneut zum Kochen bringen.



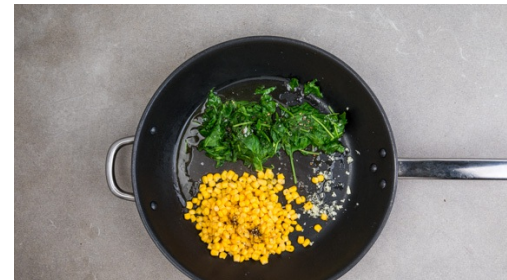
3. Gemüse vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



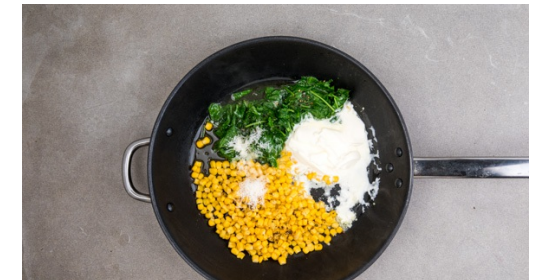
4. Pasta kochen

Sobald das Wasser erneut kocht, die **Nudeln** hineingeben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



5. Gemüse braten

Den **Mais** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Den **Spinat** dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



6. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** unter das **Gemüse** rühren, dann ca. **3/4 des Käses** hinzugeben. Nochmals verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kirschtomaten** und die **Pasta** untermengen. Die **Pasta** mit dem **restlichen Käse** und dem **Sumach** garniert servieren.