



## Schnelle One-Pot-Pasta

mit Spinat und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Du kommst abends nach Hause, hast Hunger, aber keine Energie? Dann ist dieses Pastagericht genau das Richtige für dich, denn es geht „one-pot-mäßig“ einfach. Die leckeren Vollkornfusilli kochen mit getrockneten Tomaten, frischen Kräutern und Frischkäse auf dem Herd allein vor sich hin, zum Schluss mischst du den Babyspinat unter - das war's! Und jetzt sofort: Genießen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- 20g frisches Basilikum & Rosmarin
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 250g Vollkorn-Fusilli <sup>1</sup>
- 1 Packung Frischkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Salz

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 725.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 22.7g, Kohlenhydrate 102.8g



### 1. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** etwas abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das **Tomatenöl** aufbewahren.



### 2. Kräuter schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.

**Tipp:** Wer mag, kann einige **Basilikumblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Rosmarinadeln** abzupfen und fein hacken.



### 3. Chili schneiden

Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

**Tipp:** Wer gar keine Schärfe mag, lässt die **Chili** einfach weg. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Sauce aufkochen

Die **passierten Tomaten** in einem großen Topf mit 800ml leicht gesalzenem Wasser verrühren und zum Kochen bringen.



### 5. Pasta kochen

Die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren und die **getrockneten Tomaten**, **1-2EL Tomatenöl**, die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Pasta** sowie den **Frischkäse** unterrühren und alles 16-20Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.



### 6. Spinat unterheben

Den **Spinat** nach und nach unterrühren, bis er zusammengefallen ist. Falls verwendet, die **Chili** unterrühren. Die **Pasta** ggf. mit den aufbewahrten **Basilikumblättern** garnieren und nach Belieben mit den **Oliven** servieren.