



Schnelle One-Pot-Pasta

mit Spinat und getrockneten Tomaten



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen getrocknete Tomaten ¹²
- 20g frisches Basilikum & Rosmarin
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 800g passierte Tomaten
- 500g Vollkorn-Fusilli ¹
- 2 Packungen Frischkäse ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Packungen 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 709.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 24.2g, Kohlenhydrate 93.9g



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 **Rosmarinnadeln** 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 1,2L 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.