



Mediterrane Risoni-Feta-Pfanne

mit Auberginen-Oliven-Sauce und Dill



ca. 20min



3-4 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 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risoni ¹
- 400g geschnittener Lauch
- 2 unbehandelte Zitronen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 20g Dill
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Feta ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Balsamicocreme ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 812kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 27.3g



1. Lauch anbraten

Für die **Pasta** in einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. glasig anbraten.



4. Tomaten garen

Inzwischen den **Lauch** mit **1TL Zitronensaft** ablöschen. Die **Tomaten**, die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 300ml Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren bis zum Ende der Kochzeit der **Pasta** köcheln lassen.



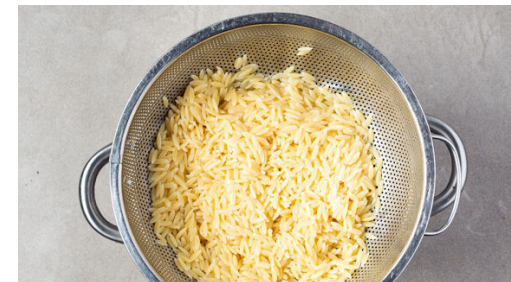
2. Zitrone vorbereiten

Inzwischen **eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in **4 Spalten** schneiden.



5. Feta vorbereiten

Den **Dill** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **2TL Zitronensaft** mit der **½ des Dills**, dem **Knoblauch** und **1½EL Olivenöl** verrühren, den **Feta** zerbröseln und untermengen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 12-14Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Spinat hinzugeben

Die **Pasta** mit der **Gemüsepfanne** vermengen. Den **Spinat** gründlich waschen und nach und nach 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.