



One-Pot-Pasta Tricolore

mit Spinat und Mozzarella



ca. 35min



4 Portionen

Du kommst abends nach Hause und hast Hunger, aber keine Lust auf einen Haufen an Kochgeschirr? Dann ist dieses Pastagericht genau das Richtige für dich: Es geht „one-pot-mäßig“ einfach, aber statt zum Topf greifst du heute zur Pfanne. Feine Risoni köcheln mit Passata, Babyspinat und cremigem Mozzarella vor sich hin, bevor sie auf deinem Teller und dann in deinem Bauch landen. So einfach, so fix, so gut.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Risoni ¹
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Babyspinat
- 2 Mozzarellas ²

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 29.8g



1. Sauce vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie weich wird. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, mit der **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 1-2Min. weiterbraten, bis es duftet.



4. Pasta verfeinern

Den **Mozzarella** abtropfen lassen, in Stücke zupfen und über der **Pasta** verteilen. (Für eine Auflauf-Variante siehe Schritt 6.) Die **Pasta** vom Herd nehmen und abgedeckt weitere 2-3Min. ziehen lassen, bis der **Mozzarella** geschmolzen ist.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, 800ml Wasser, das **Brühgewürz**, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer zugeben und aufkochen. Bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist.



5. Servieren

Die fertige **One-Pot-Pasta** auf tiefe Teller verteilen und servieren.



3. Sauce fertigstellen

150ml Milch einrühren und weiter köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser oder Milch zugeben, bis die **One-Pot-Pasta** die gewünschte Konsistenz hat. Den **Spinat** grob schneiden und unter die **Pasta** heben, bis er zusammenfällt, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Goldiger Auflauf

Eintopf, Auflauf – beides sehr gute Optionen für Soul- und Comfortfood. Für eine Auflaufvariante heizt du den Ofen mit Grillfunktion auf 180°C vor, füllst die Pasta nach dem Kochen in eine Auflaufform (oder du benutzt von Anfang an eine ofenfeste Pfanne) und gratinierst den Mozzarella für ca. 5Min., bis er goldbraun ist. Tadaa!