



One-Pot-Pasta Tricolore

mit Spinat und Mozzarella



ca. 30min



2 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

- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Risoni ¹
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat
- 1 Mozzarella ²

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 772kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 29.9g



1. Sauce vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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**, 400ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes**, 1 kräftige Prise Salz und 1 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

75ml 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!