



Simple Pesto-Pasta

mit frischem Spinat



ca. 20min



3-4 Personen

Unsere Easy-Prep-Rezepte machen dir das Leben besonders leicht und passen sich all deinen Plänen an: Du brauchst ein kleines Abendessen, eine Extra-Portion SoulfOOD für trübe Tage, oder einfach ein Gericht, bei dem Kinder nicht nur mitessen, sondern auch mitkochen können? Nichts leichter als das. Folge unserem Rezept und zaubere in vier einfachen Schritten dein nächstes Lieblingsgericht. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Conchiglie ²
- 200g Babyspinat
- 4 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- großer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 19.2g



1. Schnelle Küche

Das Pesto aus Schritt 4 kann auch im Vorhinein zubereitet werden. Dazu den Spinat im Sieb mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, bis er zusammenfällt. Das Pesto bis zum Essen luftdicht im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren zusammen mit der Pasta kurz auf dem Herd aufwärmen.



2. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen.



3. Spinat blanchieren

Den **Spinat** in ein Sieb geben und gründlich waschen, dann das Sieb in das kochende Pastawasser tauchen, bis der **Spinat** im heißen Wasser zusammenfällt. Den **Spinat** nicht zur **Pasta** in den Topf geben, sondern im Sieb aus dem Pastawasser herausheben und abtropfen lassen.



4. Pesto pürieren

Den **Käse** fein reiben und mit dem **Spinat**, der **Gewürzmischung** in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach 120ml Olivenöl zugeben, bis ein glattes **Pesto** entsteht. Ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, falls das **Pesto** zu fest ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken, unter die **Pasta** heben und servieren.



6. Nuss-Plus

Du kannst das Pesto problemlos mit deinen Lieblingsnüssen verfeinern: Pinienkerne sind klassisch, aber auch teuer - probier es stattdessen doch mit Erdnüssen, Haselnüssen oder auch einer Handvoll Cashewkerne! Aber Vorsicht beim Pürieren - den Stabmixer nicht überhitzen und die Nüsse lieber in Schüben kleinmachen.