



RS Pasta-Auflauf mit Spinat und Feta

dazu ein frischer Tomatensalat



ca. 50min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 800g Bio-Conchiglie ¹
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400ml Kochsahne ²
- 400g Babyspinat
- 200g Feta ²
- 10 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 21.0g



1. Pasta kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und unter Rühren ca. 30Sek. mitbraten.



3. Sauce köcheln

Die **Sahne** und 250ml Milch einrühren. Die **Sauce** einmal sanft aufkochen, danach 2-3Min. einköcheln lassen. **¾ des Spinats** grob schneiden, in die **Sauce** geben und in 1-2Min. zusammenfallen lassen.



4. Auflauf backen

Die **Pasta** zur **Sauce** geben und **120ml Pastawasser** unterrühren, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit 2TL Olivenöl gefetteten Auflaufform verteilen, ggf. eine zweite Auflaufform benutzen. Den **Feta** darüberkrümeln und den **Auflauf** in 5-7Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Dressing zubereiten

4TL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Den **restlichen Spinat** und die **Tomaten** mit dem Dressing vermengen und den **Tomatensalat** zum **Pasta-Auflauf** servieren.