



Vollkornfusilli mit Speck und Spinat

in cremiger Tomatensauce



20-30min



2 Portionen

So ein cremig-feines Pastagericht geht immer! Besonders, wenn es so herzhaft mit rauchigem Speck, frischem Spinat und leckeren Tomaten daherkommt. Zum Schluss noch ein bisschen Extra-Käse drübereaspeln, und schon steht dein neues Lieblingsessen auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ²
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 100g Babyspinat
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 818kcal, Fett 44.2g,
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 26.8g



1. Tomaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Sauce ansetzen

Den **Speck** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht knusprig anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und den Knoblauch ca. 30Sek. mitbraten, dabei häufig umrühren, damit er nicht anbrennt. Die **Tomaten** dazugeben und alles 3-4Min. schmoren lassen.



4. Sauce köcheln

Die **Crème fraîche** und **75ml Pastawasser** in die Pfanne rühren, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Die **Sauce** bei niedriger Hitze 2-4Min. köcheln lassen, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben.



5. Verfeinern & servieren

Den **Spinat** grob schneiden. Die **Pasta** unter die fertige **Sauce** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Spinat** unterheben und den **Käse** zum Servieren frisch über die **Speck-Tomaten-Pasta** reiben.



6. Gemüse geht immer

Wer die rauchige Note in seiner Pasta noch betonen will, mischt noch ein wenig geröstetes Gemüse hinein. Und alle anderen genießen die Pasta so, wie sie ist, denn besser kann man sie nicht machen, nur anders!