



Pasta-Auflauf mit Feta und Spinat

dazu Kirschtomaten-Salat



ca. 50min



4 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

- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Feta ²
- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 125ml 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 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 20.8g



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. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Auflauf backen

Die **Pasta** zur **Sauce** geben und **60ml Pastawasser** unterrühren, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit 2TL Olivenöl gefetteten Auflaufform verteilen. Den **Feta** darüberkrümeln und den **Auflauf** in 5-7Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 125ml Milch einrühren. Die **Sauce** einmal sanft aufkochen, danach 2-3Min. einköcheln lassen. Ca. **¾ des Spinats** grob schneiden, in die **Sauce** geben und in 1-2Min. zusammenfallen lassen.



5. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Kirschtomaten** halbieren und mit dem **übrigen Spinat** und dem **Dressing** vermengen. Den **Pasta-Auflauf** mit den **Röstzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.