



## Ricotta-Spinat-Tortelli mit Fenchel

garniert mit karamellisierten Schalotten



ca. 30min



2 Portionen

Wir lieben Tortelli! Die Teigtäschchen machen uns einfach glücklich, weil sie superhäbsch, schnell gekocht und sooo lecker sind. In unserem Fall sind sie mit einer cremigen vegetarischen Mischung aus Spinat und Ricotta gefüllt – und dazu servieren wir eine aromatische Sauce mit Fenchel und karamellisierten Schalotten. Für den besonderen Umami-Kick ist außerdem herzhafte Misopaste mit drin. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli <sup>1,2,3</sup>
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 2 Tomaten
- 25g Misopaste <sup>4</sup>
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 559kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 19.6g



1

### 1. Schalotten braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 6-8Min. anbräunen, mit Salz und Pfeffer würzen.



4

### 4. Sauce ansetzen

Die **Misopaste** und das **Tomatenmark** unter das **Gemüse** rühren und alles mit Pfeffer würzen. Die Hitze etwas reduzieren und das **Gemüse** unter Rühren 2-4Min. weiterbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird. Mit **200ml Pastawasser** ablöschen, zu einer **Sauce** verrühren und mit ½TL Zucker würzen.



2

### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Fenchel** von den Stängeln befreien und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei das harte Ende entfernen.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zur **Sauce** in die Pfanne geben und nach Bedarf ggf. **2-3EL Pastawasser** zufügen. Bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Tortelli in Tomatensauce** mit ggf. vorhandenem **Fenchelgrün** garnieren und nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



3

### 3. Gemüse braten

Den **Fenchel** zu den gebräunten **Schalotten** in die Pfanne geben und in 5-7Min. weich braten, dabei ggf. nach Bedarf 2TL Olivenöl zufügen. Die **Tomaten** grob würfeln. Sobald der **Fenchel** weicher geworden ist, die **Tomaten** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten.



6

### 6. Die Farbe der Liebe

Gib dem Tomatenmark ruhig einige Minuten Zeit und lass es schön anrösten, sodass es dunkelrot wird. Es ist nicht schlimm, wenn es ein bisschen am Pfannenboden haftet - dank des Pastawassers löst es sich später. Durch das Rösten kommt der enthaltene natürliche Zucker besser zur Geltung, was dem Tomatenmark deutlich mehr Tiefe und Geschmack verleiht.