



High-Protein-Pasta mit Tomaten & Mozzarella

One-Pot-Style mit Mandeln & Spinat



20-30min



4 Portionen

Hier reicht eine Pfanne zum großen Pastagluck, denn die leckere High-Protein-Penne wird direkt in der aromatischen Brühe mit Kirschtomaten und Zwiebeln gegart. Mit Spinat, Zitronen und Basilikum als Verfeinerer wird es noch leckerer. Angeröstete Mandelblättchen und zerzupfte Mozzarella dürfen aber natürlich auch nicht fehlen. Pastagluck halt, wir sagten es schon. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Zwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 20g Basilikum
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Mozzarellas ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 57.3g



1. Mandeln anrösten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Kirschtomaten** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten, bis die **Tomaten** aufplatzen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta**, das **Brühgewürz**, die **Gewürzmischung** und 600ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher in die Pfanne einrühren und die **Pasta** bei niedriger Hitze in 6-8Min. bissfest kochen. Nach Bedarf mehr heißes Wasser hinzufügen.



5. Pasta verfeinern

Inzwischen den **Hartkäse** fein hacken. Das **Basilikum** samt **Stängeln** fein schneiden, dabei einige Blätter für die **Garnitur** beiseitelegen. Sobald die **Pasta** gar ist, den **Käse**, den **Spinat**, das **geschnittene Basilikum** und **1-2EL Zitronensaft** in die Pfanne rühren. Die **Pasta** Geschmack mit **mehr Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **restlichen Basilikumblätter** fein schneiden. Den **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, den **Mozzarella** darauf anrichten und die **Pasta** mit den **Mandelblättchen** und dem **Basilikum** garniert servieren.