



High-Protein-Pasta mit Tomaten & Mozzarella

One-Pot-Style mit Mandeln & Spinat



20-30min



2 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, Zitrone und Basilikum als Verfeinerer wird es noch leckerer. Angeröstete Mandelblättchen und zerzupfter Mozzarella dürfen aber natürlich auch nicht fehlen. Pastagluck halt, wir sagten es schon. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g High-Protein-Penne ¹
- 25g Mandelblättchen ³
- 1 Zwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 10g Basilikum
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Mozzarella 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 800kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 55.4g



1. Mandeln anrösten

In einem Wasserkocher 600ml 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.



4. Pasta kochen

Die **Pasta**, die **½ des Brühgewürzes**, die **½ der Gewürzmischung** und 300ml 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.



2. Zutaten vorbereiten

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



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 **1EL Zitronensaft** in die Pfanne rühren. Die **Pasta** nach Geschmack mit **mehr Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse braten

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



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.