



Pasta-Auflauf mit Feta und Spinat

dazu Kirschtomaten-Salat



ca. 50min



8 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

- 800g Bio-Conchiglie ¹
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400ml Kochsahne ²
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Feta ²
- 1kg Kirschtomaten
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 250ml 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 21.7g



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. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Auflauf backen

Die **Pasta** zur **Sauce** geben und **120ml Pastawasser** unterrühren, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit 2TL Olivenöl gefetteten Auflaufform verteilen, ggf. eine zweite Auflaufform benutzen. Den **Feta** darüberkrümeln und den **Auflauf** in 5-7Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und unter Rühren ca. 30Sek. mitbraten.



5. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Sauce köcheln

Die **Sahne** und 250ml 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.



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.