

MARLEY SPOON



Feine Tomaten-Spinat-Fusilli

mit roten Zwiebeln und cremigem Fetakäse



ca. 25min



2 Portionen

Dieses Gericht ist wohl die perfekte Symbiose aus italienischer und griechischer Küche: Während es farblich eher an Italien erinnert, bringen uns Feta und Zwiebeln außerdem Griechenland auf den heimischen Teller. Und Pasta ist ja sowieso ein wahrer Allrounder. Wir machen also Urlaub, ohne auch nur vom Esstisch aufzustehen, und das nicht nur in einem, sondern gleich in zwei Lieblingsländern. Wenn doch alles so einfach wäre ...

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Tomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- 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.

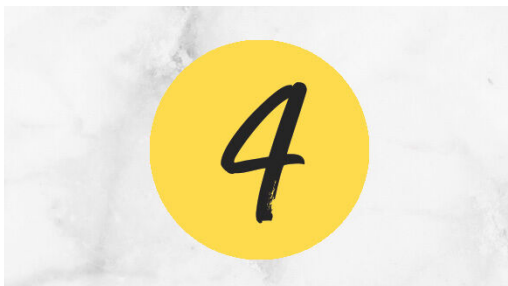
Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 28.4g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **getrockneten** und die **frischen Tomaten** zugeben, 1-2EL Ketchup unterrühren und alles ca. 3Min. köcheln lassen. Nach und nach den **Spinat** unterheben und leicht zusammenfallen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden, den Strunk entfernen.



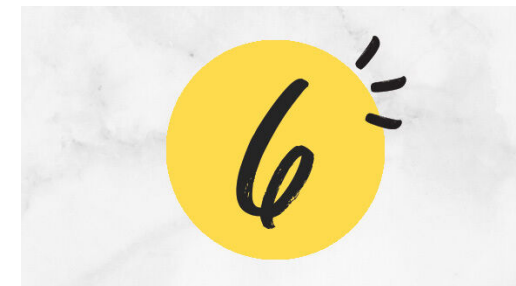
5. Fertigstellen & servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Die **Pasta** zur **Sauce** in den Topf geben und untermengen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Tomaten-Spinat-Fusilli** mit dem **Feta** garniert servieren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. KräuterKinder

Es kann sich ja nun wirklich keiner beschweren, dass hier zu wenig Grün- bzw. Gelb- bzw. Rotzeug drin wäre: Zwiebeln, zweierlei Tomaten, Spinat ... Wer aber schon komplett in Frühlingslaune ist, darf den gleichnamigen Gefühlen freien Lauf lassen und mit frischen Kräutern um sich werfen (oder vielleicht lieber drauf tun). Weniger Hippie, dafür wärmend wie die innere Frühlingssonne: Chili.