



One-Pot-Pasta mit Feta und Tomaten

und veganen Fleischbällchen



ca. 30min



4 Portionen

One-Pot-Gerichte sind mit das Praktischste, was uns je untergekommen ist. Alle Zutaten werden einfach zusammen in einem Topf gegart – das sorgt für weniger Abwasch und vereint viele tolle Geschmäcker. Denn One-Pots sind nicht nur praktisch, sondern auch extrem lecker. Unsere Pasta mit Feta und Tomaten ist dafür das beste Beispiel: vegane Fleischbällchen, feiner Spinat, cremige Sauce ... Müssen wir noch mehr sagen?

Was du von uns bekommst

- 10 vegane Chorizos ³
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 400g Bio-Penne ¹
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 100g Feta ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Milch ²
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 18.4g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 36.9g



1. Bällchen anbraten

Einen großen Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **vegane Chorizo** in den Topf geben und in ca. 1½Min. leicht bräunlich anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender in mundgerechte **Bällchen** zerteilen. Nach Belieben überschüssiges Fett abgießen.



2. Pasta ansetzen

600ml Wasser, die **Kirschtomaten**, die **Pasta**, die **Gewürzmischung** und ½TL Salz in den Topf geben, einmal zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze in 12-15Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen.



3. Feta vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Feta** in grobe Stücke zerkrümeln.



4. Pasta verfeinern

Nach der Hälfte der Kochzeit $\frac{2}{3}$ **des Fetas** sowie 2EL Milch in den Topf geben und weiterkochen, bis der **Feta** schmilzt und die **Sauce** cremig wird. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zugeben. Nach Belieben mit Salz abschmecken.



5. Pasta fertigstellen

Während der letzten Minute der Kochzeit den **Spinat** unterrühren, bis er zusammenfällt.



6. Servieren

Die **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Feta** bestreut servieren.