MARLEY SPOON



One-Pot-Pasta mit Feta & Bohnen

in würziger Tomaten-Spinat-Sauce

20-30min 6 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 all die tollen Aromen. Denn One-Pots sind nicht nur praktisch, sondern auch extrem lecker. Unsere Pasta mit Feta und Tomaten ist dafür das beste Beispiel: weiße Bio-Bohnen, feiner Spinat, cremige Sauce … Müssen wir noch mehr sagen?

Was du von uns bekommst

- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 3 Dosen Kirschtomaten
- 600g Bio-Penne [1]
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 300g Feta [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Milch [2]
- Salz

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

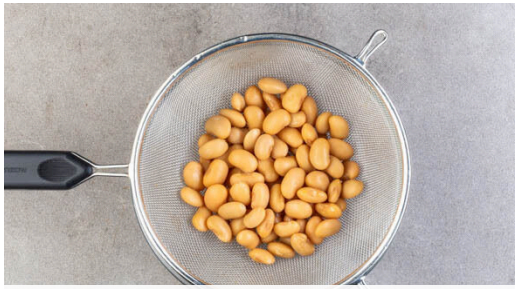
Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 15.0g, Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 32.8g



1. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Pasta ansetzen

900ml Wasser, die **Bohnen**, die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit**, die **Pasta**, die **Gewürzmischung** und 1TL Salz in einen großen Topf geben und gut verrühren, dann mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Die **Pasta** 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 ⅔ **des Fetas** und 3EL Milch in den Topf rühren und weiterkochen, bis der **Feta** schmilzt und die **Sauce** cremig wird. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser zugeben. Probieren und ggf. mit Salz nachwürzen.



5. Pasta fertigstellen

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



6. Servieren

Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Feta** garniert servieren.