MARLEY SPOON



Mediterrane Risoni-Feta-Pfanne

mit Auberginen-Oliven-Sauce und Dill

ca. 20min 4 Portionen

Manchmal muss es halt schnell gehen – und trotzdem soll's doch lecker sein. Hier kommen wir ins Spiel! Feine Risoni, cremiger Feta, Lauch, Babyspinat und Kirschtomaten passen einfach bestens zusammen, vor allem, wenn der Feta mit spritziger Zitrone und aromatischem Dill kombiniert wird. Wer mag, setzt mit etwas Balsamicoessig einen feinen Akzent.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risoni [1]
- 400g geschnittener Lauch
- 2 unbehandelte Zitronen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 20g Dill
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Feta [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 804kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 27.3g



1. Lauch anbraten

Für die **Pasta** in einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. glasig anbraten.



2. Zitrone vorbereiten

Inzwischen **eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in **4 Spalten** schneiden.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10–12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Tomaten garen

Inzwischen den **Lauch** mit **1TL Zitronensaft** ablöschen. Die **Tomaten**, die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 300ml Wasser in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren bis zum Ende der Kochzeit der **Pasta** köcheln lassen.



5. Feta vorbereiten

Den **Dill** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **2TL Zitronensaft** mit der **½ des Dills**, dem **Knoblauch** und 1½EL Olivenöl verrühren, den **Feta** zerbröseln und untermengen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Spinat hinzugeben

Die **Pasta** mit der **Gemüsepfanne** vermengen. Den **Spinat** gründlich waschen und nach unterheben und zusammenfallen lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Risonipfanne** mit dem **Feta** und dem **Dill** anrichten, jeweils mit ½TL Balsamicoessig beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.