



Tortelloni mit Feta und breiten Bohnen

in cremiger Joghurt-Basilikum-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Tortellini oder Tortelloni? Worin liegt eigentlich der Unterschied? Tortelloni zeichnen sich traditionell nicht nur durch die vegetarische Füllung aus, sondern sind auch etwas größer als ihre kleineren, oft fleischgefüllten Teigtaschen-Vettern. Zum Glück! So gibt's nämlich für jeden eine ordentliche Portion, die sich inmitten von Bohnen und Feta, mit Fenchel angemachter Paprika und frischer Joghurtsauce äußerst gut macht!

Was du von uns bekommst

- 250g Pesto-Tortelloni ^{1,3,7}
- 200g breite Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 15g Basilikum
- 50g Fetakäse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

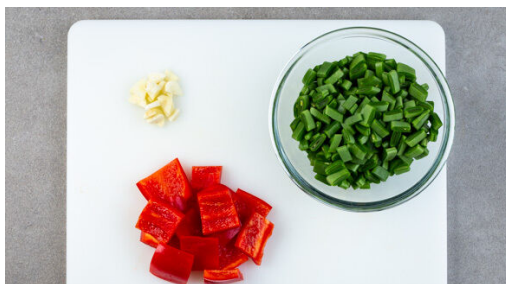
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** schräg in ca. 1cm lange Stücke schneiden, die Enden entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob zerteilen, die **Stängel** fein schneiden.



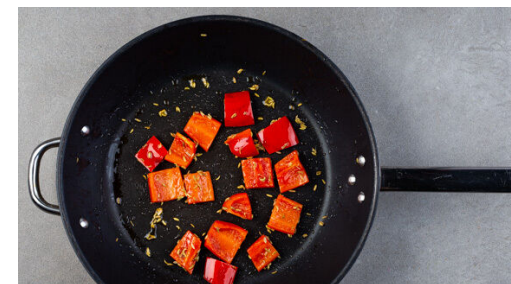
2. Bohnen garen

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anbraten. Die **Bohnen** dazugeben, dann mit 200ml Wasser ablöschen und die **1/2 des Brühgewürzes** einrühren. Abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** bissfest sind. Mit 1/2TL Mehl bestäuben und ohne Deckel ca. 1Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 6Min. braten, bis sie weich ist. Die **1/2 der Fenchelsamen** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zu den **Bohnen** in die Pfanne geben und unterheben. Vom Herd nehmen, den **Joghurt**, die **Basilikumstängel** und 1 kräftige Prise Salz unterrühren. Die **Pasta** ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der **Paprika** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Feta** und den **Basilikumblättern** garniert servieren.