



Tortelloni mit Feta und breiten Bohnen

in cremiger Joghurt-Basilikum-Sauce



ca. 25min



3-4 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

- 500g Pesto-Tortelloni 1,3,7
- 400g briete Bohnen
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 15g Basilikum
- 100g Fetakäse 7
- 2 Becher Joghurt 7

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große 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 601kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 22.8g



1. Gemüse schneiden

In einem großen 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 großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anbraten. Die **Bohnen** dazugeben, dann mit 300ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** einrühren. Abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** bissfest sind. Mit 1TL 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze ca. 6Min. braten, bis sie weich ist. Die **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 2 kräftige Prisen 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.