

ONE-POT-PASTA

MIT SPINAT UND FRISCHKÄSE

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

1 Zwiebel
250 g Blattspinat (frisch
oder tiefgekühlt)
10 Cocktailtomaten
1/2 EL Gemüsebrühe-
pulver, Bio
ca. 500 ml Wasser
2 TL Rapsöl
200 g Vollkornnudeln
(z.B. Bandnudeln)
80 g Frischkäse,
fettreduziert
Salz, Pfeffer
Knoblauch, gemahlen

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Gemüse waschen und die Tomaten vierteln. Wasser aufkochen und Gemüsebrühepulver darin auflösen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig anschwitzen. Spinat und Tomaten hinzugeben und kurz mitrösten. Vollkornnudeln ebenfalls hineingeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Frischkäse hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Tipp:

Wer möchte, kann die One-Pot-Pasta vor dem Servieren noch mit geriebenen Parmesan bestreuen. Auch die Heumilch-Käsebällchen von Bergbauernbua aus Eppenstein passen hervorragend zur One-Pot-Pasta.



15 Minuten gesamt



ausgewogenes Mittagessen

