



Sommerpasta mit Blattspinat und Zuckerschoten



20-30min



2 Personen

Diese Sommerpasta schmeckt nicht nur leicht, sie ist auch super leicht zubereitet, denn es wird nur eine Pfanne verwendet. Knackige Zuckerschoten, marinierter Babyspinat und eine cremige Sauce mit erfrischender Zitronen-Note machen den Feierabend auf dem Balkon oder im Garten zum schnell zubereiteten Festmahl.

Was du von uns bekommst

- Senf ¹⁰
- Zuckerschoten
- Babyspinat
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Torchiette ¹
- Milch ⁷
- unbehandelte Zitrone
- Knoblauchzehe
- frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 795.0kcal, Fett 25.8g, Eiweiß 29.8g, Kohlenhydrate 105.5g



1. Zutaten vorbereiten

Knoblauch schälen und fein hacken, den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Käse** fein reiben. **Zuckerschoten** von den Enden befreien, dann in schräge dünne Streifen schneiden.



4. Spinat zubereiten

Nun **2TL Zitronenschale** abreiben und eine **halbe Zitrone** auspressen. In einer großen Schüssel **Zitronenschale** und **-saft, Senf, 1EL Öl, Salz, 1 Prise Zucker** verrühren. Den **Babyspinat** hinzugeben und darin schwenken, bis alles gleichmäßig mariniert ist.



2. Knoblauch braten

2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Den **Knoblauch** ins Öl geben und ca. 30Sek. gold gelb rösten. Der **Knoblauch** darf nicht dunkel werden, sonst wird er bitter.



5. Zuckerschoten unterrühren

Sobald die **Pasta** gar ist und die **Sauce** cremig, die Hitze abdrehen. **Zuckerschoten, Käse** und **Hälfte** vom **Schnittlauch** unterrühren. Abdecken und **Pasta** vom Herd nehmen, aber warm halten.



3. Pasta kochen

Pasta, Milch, 400ml Wasser und einen Gemüsesuppenwürfel in die Pfanne geben. Mit 1/2 TL Salz würzen und leicht köchelnd ca. 6-8Min. bis zum gewünschten Garpunkt unter regelmäßigem Rühren cremig einkochen lassen.



6. Servieren

Pasta und **Hälfte** vom **Spinat** gut vermengen, dann mit übrigem **Schnittlauch** und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Übrigen **Spinat** als Salat dazu servieren.