

MARLEY SPOON



Sommerpasta mit Blattspinat und Zuckerschoten



20-30min



4 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

- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Milch ⁷
- Torchiette ¹
- Zuckerschoten
- Babyspinat
- unbehandelte Zitrone
- Senf ¹⁰
- 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 755.0kcal, Fett 22.7g, Eiweiß 26.7g, Kohlenhydrate 105.5g



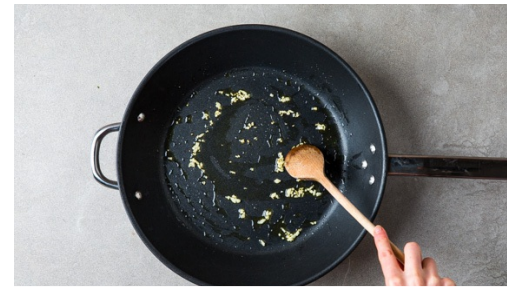
1. Zutaten vorbereiten

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 **4TL Zitronenschale** abreiben und eine halbe **Zitrone** auspressen. In einer großen Schüssel **Zitronenschale** und **-saft, Senf, 2EL Öl, Salz, 1/2TL Zucker** verrühren. Den **Babyspinat** hinzugeben und darin schwenken, bis alles gleichmäßig mariniert ist. Nach Geschmack mehr **Zitronensaft** dazugeben.



2. Knoblauch braten

4EL 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, 800ml Wasser und zwei Gemüsesuppenwürfel in die Pfanne geben. Mit 1TL 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.