

Id3418 web 82aaba072e47493520396c20a6226fe1

Orecchiette mit Seelachs

in cremiger Spinat-Tomaten-Sauce



20-30min



4 Personen

Wenn es mal schnell gehen muss, dann sind diese Nudeln genau das Richtige für dich! Eine einfache wie leckere Sauce mit Seelachs, frischem Spinat und knackigen Kirschtomaten – das macht satt und glücklich! Manchmal geht eben nichts über Pasta!

Was du von uns bekommst

- Farfalle ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Kirschtomaten
- Seelachs ⁴
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Crème fraîche ⁷
- Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 835.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 28.9g, Kohlenhydrate 103.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und hacken.



2. Seelachs vorbereiten

Den **Seelachs** abtropfen und in Streifen schneiden.



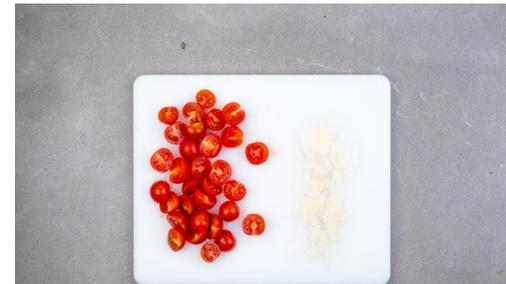
3. Pasta kochen

Die **Farfalle** im kochenden Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 100ml Pastawasser dabei auffangen.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl ca. 1-2Min. farblos anschwitzen. Dann **Seelachs** und **Crème fraîche** hinzugeben, die Hitze reduzieren und alles ca. 2-3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kirschtomaten schneiden

Währenddessen die **Kirschtomaten** halbieren und den **Käse** fein reiben.



6. Spinat untermischen

Den **Spinat** unter die **Lachssauce** mischen und kurz erwärmen, bis er zusammenfällt. Die **Kirschtomaten** und die **Orecchiette** unterheben und die **Pasta** mit dem **geriebenen Käse** servieren. Gegebenenfalls etwas Pastawasser dazugeben, falls die Sauce zu dickflüssig wird.