

ld3717 web a6a522e9334305597273ae675cf26a16

Penne mit Mais und Tomaten

in cremiger Spinat-Käse-Sauce



20-30min



3-4 Personen

Lust auf Genuss? Keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Das muss kein Widerspruch sein, wie dieses schnelle Pastagericht zeigt, auf das sich bestimmt alle ganz schnell einigen können, denn es gibt Penne in einer cremigen Sauce mit knackigen Maiskörnern, frischen Tomaten, zartem Spinat und fein geriebenem Käse.

Was du von uns bekommst

- Hartkäse ^{3,7}
- Kirschtomaten
- Penne ¹
- Babyspinat
- Mais
- Knoblauch
- Sumach
- Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 835.0kcal, Fett 37.2g, Eiweiß 22.3g, Kohlenhydrate 99.1g



1. Spinat hacken

3L Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den **Spinat** grob hacken.



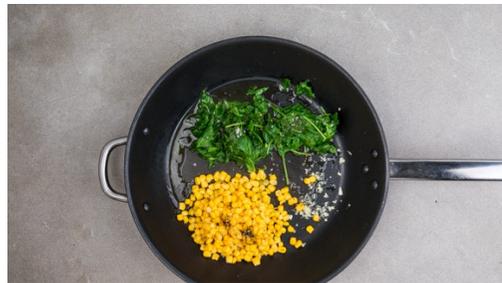
2. Spinat kochen

Das Wasser leicht salzen und die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. Den **Spinat** hineingeben und ca. 2-3Min. gar ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Das Wasser für die **Pasta** erneut zum Kochen bringen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



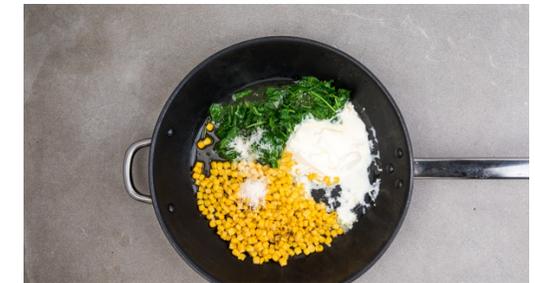
4. Mais braten

Den **Mais** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Den **Spinat** dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



5. Pasta kochen

Sobald das Wasser erneut kocht, die **Nudeln** hineingeben und in ca. 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



6. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** verrühren. Ca. **3/4 des geriebenen Käses** hinzugeben, nochmals verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** und die **Pasta** dazugeben und alles gut vermengen. Mit dem restlichen **Käse** und dem **Sumach** garnieren und servieren.