



Leichter kochen,
besser essen!



KW14
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schnelle Pasta mit Spinat-Ricotta-Soße und gerösteten Cashewkernen

Heute mal wenig Zeit zum Kochen? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für Dich! Spinat liefert Dir wichtige Nährstoffe und getrocknete Tomaten sorgen für eine würzig-aromatische Note! Kombiniert mit einer cremigen Ricotta-Soße ist dieses Pasta-Gericht ein tolles Geschmackserlebnis!



30 min.



Stufe 1



Kelchnudeln



Babyspinat



Ricotta



Cashewkerne



getrocknete Tomaten



Knoblauch



Zwiebel



Limette

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kelchnudeln 1)	250 g ⊕	500 g
Cashewkerne 15)	10 g	20 g
getrocknete Tomaten	100 g	200 g
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Zwiebel	1/2 ⊕	1
Babyspinat	200 g	400 g
Limette	1/2	1
Ricotta 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

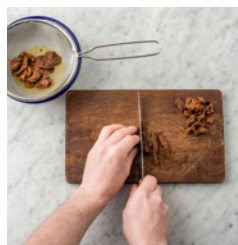
Kalorien: 625 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Fett: 13 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

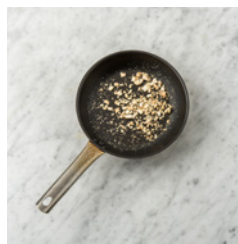
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

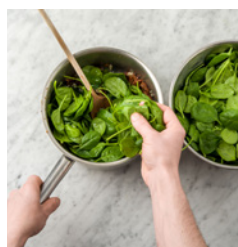
großer Topf (2), Sieb (2), Knoblauchpresse, Zitronenpresse, kleiner Topf, kleine Pfanne



1 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Kelchnudeln** darin 8 – 10 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



2 **Cashewkerne** grob zerkleinern. **Getrocknete Tomaten** in einem Sieb abtropfen lassen, **Öl** in einer kleinen Schüssel auffangen. **Tomaten** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und pressen, **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. **Babyspinat** in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. **Limette** halbieren und entsaften. In einem kleinen Topf 80 ml **Gemüsebrühe** vorbereiten.



3 In einer kleinen, beschichteten Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

4 In einem großen Topf 2 – 3 EL **Tomaten-Öl** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** 1 – 2 Min. darin anschwitzen, **Tomaten** zufügen und 2 Min. weiterbraten.

5 **Babyspinat** nach und nach unterheben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Dann mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze **Ricotta** und 1 TL **Limettensaft** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kelchnudeln** unterheben und alles gut miteinander vermischen.



6 Pasta mit **Spinat-Ricotta-Soße** auf tiefen Tellern verteilen, geröstete **Cashewkerne** darüberstreuen und genießen!