



Superfix: Überbackene Ricotta-Girasole

mit Champignons und Spinat



ca. 20min



2 personen

Bei diesem potenziellen neuen Lieblingsgericht wird es einem warm im Bauch, ums Herz und in der Seele. Und ratzatz im Ofen gemacht ist er auch noch, der leckere Pasta-Auflauf mit Champignons und zartem Spinat in feiner Creme, der seine offensichtlichen Vorzüge unter einem knusprigen Topping aus Semmelbröseln und geriebenem Käse versteckt. Umso erfreulicher ist er dann, der erste Bissen! Und der zweite, und der dritte ...

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 teen knoflook
- 200g champignonplakjes
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 150g babyspinazie
- 25g paneermeel ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- grote ovenvaste pan
- keukenrasp
- knoflookpers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Den Griff der Pflanze ggf. in Alufolie einwickeln oder zum Überbacken eine Auflaufform verwenden.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 582kcal, vet 30.9g, koolhydraten 51.2g, eiwit 25.1g



1. Zutaten voorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine **Knoblauchpresse** drücken oder sehr fein würfeln.



4. Brösel vorbereiten

Die **Semmelbrösel** mit dem **Käse** und 1 Prise Salz vermengen.



2. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen, ofenfesten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei nicht zu häufig rühren. Inzwischen den **Käse** fein reiben.



5. Pasta untermengen

Die **Pasta**, den **Spinat**, den **Knoblauch** und die **Crème fraîche** zu den **Pilzen** geben, alles gut vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Essig würzen. Nach Bedarf etwas **Pastawasser** untermengen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 3Min. bissfest kochen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta überbacken

Die **Käse-Brösel-Mischung** gleichmäßig auf der **Pasta** verteilen und die **Girasole** im Ofen in 3-5Min. goldbraun überbacken. Auf Teller verteilen und servieren.