

DINNERLY



XXL: Pasta-Auflauf mit Spinat und Feta

dazu ein frischer Tomatensalat



ca. 50min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g lumaconi ¹
- 1 ui
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 200ml slagroom ⁷
- 200g babyspinazie
- 100g feta ⁷
- 4 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 125ml melk ⁷
- peper en zout
- 35ml olijfolie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- grote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 720kcal, vet 32.7g, koolhydraten 85.8g, eiwit 19.4g



1. Pasta kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11–13Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Auflauf backen

Die **Pasta** zur **Sauce** geben und **60ml Pastawasser** unterrühren, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit 2TL Olivenöl gefetteten Auflaufform verteilen. Den **Feta** darüberkrümeln und den **Auflauf** in 5–7Min. im Ofen goldbraun backen.



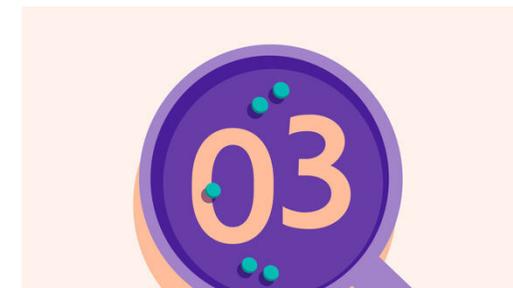
2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und unter Rühren ca. 30Sek. mitbraten.



5. Salat zubereiten

2TL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Den **restlichen Spinat** und die **Tomaten** mit dem Dressing vermengen und den **Tomatensalat** zum **Pasta-Auflauf** servieren.



3. Sauce köcheln

Die **Sahne** und 125ml Milch einrühren. Die **Sauce** einmal sanft aufkochen, danach 2–3Min. einköcheln lassen. $\frac{3}{4}$ des **Spinats** grob schneiden, in die **Sauce** geben und in 1–2Min. zusammenfallen lassen.



6. Abgekürztes Verfahren

Ein Pasta-Auflauf ist schon eine feine Sache – ein Pasta-Auflauf ohne Auflauf ist aber auch nicht zu verachten. Wer sich den Ofen sparen will, serviert einfach, voilà: Zarte Pasta in cremiger Spinat-Sahne-Sauce, garniert mit Feta à la Krümel. Gleichermäßen ein Gedicht.