



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW37
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Tricolore-Auflauf mit Spinat und Tomaten

Tricolore neu definiert: grün der Spinat, weiß der Käse und rot die Tomaten. Solange der Auflauf im Backofen wartet kannst Du ein bisschen Italienisch lernen: Überbackener Spinat und Tomaten heißt: spinaci e pomodori gratinato. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1



Muschelnudeln



Baby-Spinat



passierte Tomaten



Zwiebel



Knoblauch



Mozzarella



saure Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Muschelnudeln 1)	250 g ⊕	500 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	½ ⊕	¼ ⊕
Baby-Spinat	400 g	800 g
saure Sahne 7)	100 g ⊕	200 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
geriebener Mozzarella 7)	100 g	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 797 kcal
 Kohlenhydrate: 108 g
 Fett: 19 g, Eiweiß: 39 g
 Ballaststoffe: 10 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Knoblauchpresse, große Pfanne, Auflaufform



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 In einen großen Topf ausreichend kochendes Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Muschelnudeln** hineingeben und ca. 6 Min. bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken (so werden sie später nicht zu weich) und zum Abkühlen beiseitestellen.



2 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. Die **Zwiebel** fein würfeln, den **Knoblauch** pressen.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen und die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** 1 – 2 Min. darin dünsten, bis sie glasig sind. Den **Spinat** nach und nach hinzufügen, die Hitze reduzieren und gelegentlich umrühren, bis der **Spinat** zusammenfällt. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 **Saure Sahne** hinzufügen und unterrühren. Pfanne vom Herd nehmen.

5 **Passierte Tomaten** in eine große Auflaufform geben und mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen.

6 Die **Muschelnudeln** vorsichtig mit der **Spinat-Mischung** füllen und in die **Tomatensoße** legen.

TIPP: Wenn es schneller gehen soll, kannst du die **Nudeln** in die **Soße** legen und die **Spinat-Mischung** darüber verteilen.



7 Zum Schluss den **Mozzarella** darüber streuen, auf der mittleren Schiene im Backofen für 15 – 20 Min. überbacken. Dann servieren und genießen.