

One Pot Pasta mit Spinat und Champignons

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Babyspinat	100 g
Champignons, weiß	250 g
Parmesan	60 g
Öl	2 EL
Schlagsahne	200 g
Wasser	800 ml
Salz	1 TL
Penne Rigate	500 g
Tomatenmark	1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Parmesan in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend Parmesan in eine Schüssel umfüllen.
- 2. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Champignons zugeben und weitere 3 Min./Anbratstufe braten. Mit Sahne und Wasser ablöschen und Linkslauf/3 Min./100 °C/Stufe 1 ohne Messerbecher aufkochen.
- 3. 1 TL Salz, Nudeln, Tomatenmark und 1 Prise Pfeffer in den Mixbehälter zugeben und Linkslauf/15 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Anschließend Spinat zugeben und nochmals Linkslauf/8 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
- 4. One Pot Pasta mit Spinat und Champignons mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	637 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g