



 30 Minuten

 Einfach

## ONE-POT-PASTA MIT KICHERERBSEN, PESTO, SPINAT UND REIBEKÄSE

One Pot vegetarisch, One Pot Pasta Spinat oder One Pot Pasta Tomate? Hier gibt's alle drei auf einen Streich! Denn wie der Name schon sagt, werden alle Zutaten gemeinsam in einen Topf gegeben und sorgen für eine überraschende Vielfalt.

 *So wird's gemacht :*

### SCHRITT 1

Das Gemüse waschen, den Spinat verlesen und die Tomaten teilen. Die Pasta in einen Topf geben. Schmand, Brühe und Pesto hinzufügen und alles miteinander vermengen.

### SCHRITT 2

Kichererbsen und Tomaten hinzufügen und geschlossen zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur 15-20 Min. offen köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und 5-10 Min. ruhen lassen, so dass die Pasta die Sauce aufsaugen kann.

### SCHRITT 3

Spinat und Reibekäse in den Topf geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamkörnern bestreut servieren. Fertig sind die One Pot Nudeln.

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3583/577

Fett (g): 40

Kohlenhydrate (g): 94



### Zutaten

2 Portionen

200 g Cherry-Tomaten

200 g Pasta

250 g MILRAM Schmand

450 ml Gemüsebrühe

2 EL Pesto rosso

150 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

2 Handvoll Spinat

1 Handvoll MILRAM AuflaufLiebe

Salz, Pfeffer

1 TL Sesamkörner

Eiweiß (g): 20