



 50 Minuten

 Einfach

PASTA DELLA CASA MIT FRISCHEN TOMATEN UND CHAMPIGNONS

Pasta della Casa mit frischen sommerlichen Zutaten, schnell serviert! Ideal für laue Sommerabende mit Familie und Freunden.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk entfernen, den Fenchel waschen und in Stücke schneiden. Champignons abbürsten und halbieren. Tomaten waschen, mit Fenchel, Champignons, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen, in eine kleine Auflaufform geben und im Backofen ca. 10-15 Minuten garen. Die Tomaten dürfen ruhig etwas aufplatzen.

SCHRITT 2

Filet trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem restlichen erhitzten Öl braten. Rucola und Basilikum waschen, trockenschleudern grob schneiden.

SCHRITT 3

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser mit PaprikaQuark verrühren und mit Nudeln und der Gemüsemischung vermengen.

SCHRITT 4

Pasta mit Tomaten und Champignons auf Tellern anrichten, mit Filetstreifen und Rucola garnieren, mit grob geraspeltem Parmesan bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE



 Zutaten

4 Portionen

2 Fenchelknollen
250 g Champignons
300 g Kirschtomaten
5 EL Olivenöl
Knoblauch
Grobes Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Rinder- oder Scheinefilet
80 g Rucola
250 g Spaghetti
185 g MILRAM PaprikaQuark
60 g geriebener Parmesan
1/2 Bund Basilikum

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2674/636

Fett (g): 27,7

Kohlenhydrate (g): 51,1

Eiweiß (g): 42,7