



Aus der Heimat der Frische

 50 Minuten

 Einfach

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 BruschettaQuark verrühren und mit Nudeln und der Gemüsemischung vermengen.

Schritt 4

Nudeln auf Pastatellern anrichten, mit Filetstreifen und Rucola garnieren, mit grob geraspeltm Parmesan bestreuen und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2674/636

Fett (g): 27,7



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

200 g MILRAM BruschettaQuark

60 g geriebener Parmesan

1/2 Bund Basilikum

Kohlenhydrate (g): 51,1

Eiweiß (g): 42,7