



TORTELLINI PFANNE MIT SPINAT UND FRISCHKÄSE – VEGETARISCH

2
PERSON

15
MINUTEN

ZUTATEN

- 400 g Tortellini z. B. Spinat (aus der Kühltheke)
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Babyspinat
- 150 g Frischkäse
- 50 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano
- 1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1** Knoblauch schälen und kleinhacken.
- 2** Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
- 3** Frischkäse, Wasser sowie Gewürze hinzufügen und verrühren.
- 4** Nun Tomaten und frischen Blattspinat hinzufügen und kurz mit anbraten.
- 5** Zum Schluss Tortellini dazugeben und Deckel auf den Topf geben. Ca. 5-10 Minuten garen lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

GUT ZU WISSEN

Zu der Tortellini mit Spinat und Tomaten passt super ein Kopfsalat oder Feldsalat.

DIE GANZE WOCHE STATT EINZELNER REZEPTE

High Protein Meal Prep Guide ansehen

shop.genussdeslebens.de