



One Pot Pasta Primavera

Zutaten

- 40 g Zwiebeln
- 250 g braune Champignons
- 500 g Broccoli
- 75 g Spinat
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 l Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch
- 500 g Nudeln
- 100 g Parmesan
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Spinat gründlich waschen.
2. THOMY Reines Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Champignons ca. 3 Min. braten. Mit Sahne und Wasser ablöschen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen.
3. Nudeln (z.B. Rigatoni) in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel 5 Min. garen. Broccoliröschen zugeben und weitere 5 Min. garen. Wenn die Nudeln gar sind, den Spinat kurz unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Pfeffer abschmecken.
4. Parmesan grob reiben und vor dem Servieren auf der Pasta verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	65 g
Energie	498 kcal
Fett	16 g
Protein	23 g

🕒 24 Minuten

⊕ 6 Portionen