

🌿 schnell, einfach & lecker! ♥

Reisnudel PFANNE

TOMATEN • SPINAT • MOZZARELLA

Eine schnelle und aromatische Pfanne
mit Reisnudeln, frischem Gemüse
und einer würzigen Tomatensauce –
perfekt für jeden Tag!



Zubereitung
20 Min.



Ziehzeit
–



Portionen
3–4



Vegetarisch

ZUTATEN

für 3–4 Personen

- 200 g Reisnudeln
- 250 g Cherrytomaten
- 150 g frischer Blattspinat
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Chiliflocken
- Optional: Feta
- 1 Kugel Mozzarella



TIPP



Gefrorener Spinat funktioniert
ebenfalls hervorragend und macht
das Rezept noch unkomplizierter.



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

- 1 Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
Anschließend abgießen und beiseitestellen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die
Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und
kurz mit anrösten.
- 3 Cherrytomaten in die Pfanne geben (optional halbieren)
und ca. 3–4 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden.
- 4 Passierte Tomaten hinzufügen und gut verrühren.
Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer und nach Wunsch
etwas Chili dazugeben. Kurz aufkochen lassen.
- 5 Blattspinat in die Pfanne geben und unterrühren,
bis er zusammenfällt.
- 6 Die vorbereiteten Reisnudeln zur Sauce geben
und alles gut vermengen. Noch einmal kurz erhitzen
und abschmecken.
- 7 Mozzarella in Stücke zupfen und über die heiße
Reisnudelpfanne geben. Alternativ schmeckt auch
Feta wunderbar dazu.
- 8 Sofort servieren und genießen.



LECKERE ALTERNATIVEN



- ☞ Mit gebratenen Champignons verfeinern
- ☞ Mit Parmesan oder Pecorino toppen
- ☞ Mit Rucola und Pinienkernen servieren
- ☞ Mit Basilikum und etwas Zitrone abrunden

Das Rezept dauert
im Ofen ungefähr
20 bis 30
Minuten

DAZU PASST



- ☞ Knuspriges Baguette
- ☞ Gegrilltes Gemüse
- ☞ Ein frischer Salat
- ☞ Ein Glas Weißwein

