

Turbo – Pastagratin

Für 4 Personen

Zutaten

300 g Pasta, z.B. Penne
2 Tomaten
150 g Erbsli tiefgefroren
6.5 dl Wasser
1 dl Rahm
2 TL Gemüsebouillonpulver
Pfeffer
1 EL Petersilie fein gehackt
80 g Reibkäse



Zubereitung

Die rohe Pasta in eine Gratinform geben. Die Tomate in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsli zur Pasta geben. Das Wasser, den Rahm, das Bouillonpulver, etwas Pfeffer und die Petersilie ebenfalls zugeben und alles mischen. Den Reibkäse darüber verteilen.

Im Ofen bei 180 Grad während ca. 25 Minuten backen.

Dazu passt ein gemischter Salat oder Gemüsesticks.

Tipps

- Je nach Pasta-Art braucht es etwas mehr Wasser. Am Besten eignen sich Sorten mit 10 bis 15 Minuten Kochzeit.
- Die Zutaten können beliebig variieren: Schinken- oder Speckwürfel, Feta, Tofu, Zucchetti, Kürbis, Pilze, Broccoli, Peperoni, etc.

Mehr Rezepte und Infos gibt es hier:

Instagram: die_ernaehrungsberaterin / Facebook: Fischer Ernährungsberatung