



Farfalle in Curry-Tomatensauce mit grünen Erbsen und Spinat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Knoblauchzehen	3 St.
Ingwer, frisch	20 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	300 g
Öl	2 EL
Kreuzkümmel	
Currypulver	2 EL
Tomaten, passiert	500 g
Gemüsebrühe	200 ml
Farfalle	500 g
Babyspinat	100 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Koriander, frisch	20 g
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf 5 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Min. anschwitzen. Cherrytomaten, Kreuzkümmel und Currypulver zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 10 Min. köcheln. Farfalle im Salzwasser für ca. 8 Min. al dente garen.
3. Spinat und Erbsen unter die Sauce heben, mit Salz abschmecken und ca. 2 Min. auf kleiner Stufe köcheln. Farfalle in ein Sieb abgießen, unter die Sauce heben und weitere ca. 3 Min. ziehen lassen. Koriander waschen und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Farfalle in Curry-Tomatensauce auf Tellern verteilen und mit Koriander und jeweils 1 EL Sojaghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es gerne scharf mag, kann zusätzlich mit Cayennepfeffer abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	606 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g