



One-Pot-Pasta mit Wirsing und Thymian-Mandel-Crunch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Wirsing	400 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL
Schlagsahne	250 g
Penne Rigate	500 g
Frischkäse, natur	200 g
Butter	1 EL
Mandeln, ganz	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Wirsing entstrunken, in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Thymian waschen, trocken schleudern, Blätter von den Stielen streifen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Mit ca. 550 ml heißem Wasser übergießen, Schlagsahne und Penne zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12–15 Min. köcheln. Nach ca. 4 Min. Garzeit Wirsing und Frischkäse zugeben und gut umrühren.
3. Währenddessen in einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und darin die Mandeln ca. 2 Min. goldgelb rösten. Thymian hinzugeben und vermischen. One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit Thymian-Mandel-Crunch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	763 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g