



Tortellinialat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Tortellini mit 800

Tomatenfüllung, frisch g

Cherrytomaten Mix 250 g

Frühlingszwiebeln 0.5 Bund

Blattspinat 200 g

Basilikum, frisch 20 g

Olivenöl 3 EL

Balsamicoessig, hell 1 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tortellini im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Tortellini mit restlichen Zutaten und Dressing vermengen. Tortellinialat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum Mitnehmen Dressing in Gläser oder Boxen verteilen. Zutaten darüberschichten und vor dem Servieren kräftig schütteln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g