



Spinat-Pasta-Bowls

mit Gemüse-Grill-Spießen und Montagnolo

Mehr Rezepte gibt's auf knusperstuebchen.net

So wird's gemacht

Zunächst die Spieße vorbereiten. Hierfür das Gemüse waschen, Süßkartoffel schälen und alles in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln achteln, die Süßkartoffel gerne etwas kleiner als die Zucchini (Gargrad). Das Gemüse beginnend mit Süßkartoffel und Zucchini aufspießen, je zwei Stücke pro Sorte und in die Mitte eine Tomate. Knoblauch und Basilikum fein hacken und mit Olivenöl und den Gewürzen verrühren. Restliche Tomaten in ein Grillgefäß (z. B. gusseiserne Pfanne geben), die Hälfte der Masse über die Tomaten, die andere Hälfte über die Grillspieße geben. Bis zum Grillen, gerne über Nacht ziehen lassen. Die Spieße bei kleiner Hitze ca. 15 bis 20 Minuten von allen Seiten grillen. Die Tomaten können ebenfalls auf dem Grill oder im Backofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Für die Bowl die Pasta al dente kochen, den Spinat waschen und das Dressing vorbereiten.

Hierfür den Montagnolo Käse in kleine Stücke zupfen und gemeinsam mit Joghurt, Olivenöl und Milch in ein hohes Gefäß geben, alles zusammen mit einem Pürierstab cremig verrühren. Mit Zitrone, Balsamico, Gewürzen abschmecken.

Die Bowls anrichten. Hierfür den Montagnolo Käse in dünne Scheiben schneiden, die Pasta und den Spinat auf die Salatschalen verteilen, die Grillspieße sowie die gegarten Tomaten gemeinsam mit dem Montagnolo darauf drapieren und mit dem Montagnolo-Dressing servieren.

Einkaufsliste

4-5 Personen

Für das Dressing

- 200 g Joghurt
- 100 g Montagnolo
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- Abrieb 1/2 Zitrone
- 20 ml Balsamicoessig
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Senf

Bowl:

- 250 g Kritharaki oder andere kleine Pasta
- 200 g Spinat
- 1 TL Basilikum
- 200 g Montagnolo

Spieße:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 300 g Kirschtomaten
- 60 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Handvoll Basilikum

