



# ONE POT PASTA

Zum internationalen Weltnudeltag:  
One Pot Pasta mit Paprika, Etelser Kochkäse und Frühlingszwiebeln.

## ZUTATEN

für 2 bis 4 Personen

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Olivenöl

½ roter Paprika, in Scheiben geschnitten

½ gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten

½ orange Paprika, in Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 TL Cajun Gewürz (wichtigste Bestandteile: Paprika rosenscharf und edelsüß, Thymian, Majoran, Cayennepfeffer)

1 TL schwarzer Pfeffer

250g Spaghetti (Vollkorn geht natürlich auch)

250ml Milch + 70ml Milch

350ml Gemüsebrühe

150g Etelser-Kochkäse mit Kräutern

2 Frühlingszwiebeln, gehackt



## ZUBEREITUNG

1

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze Olivenöl und Knoblauch für 30 Sekunden anschwitzen. Die Paprika zusammen mit den Zwiebeln hinzufügen und rühren. Cajun Gewürz und Pfeffer über das Gemüse stäuben und weitere 2-3 Minuten anschwitzen.

2

Danach 250ml Milch, Gemüsebrühe, Nudeln hinzufügen. Nun zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und Deckel auflegen. Das Ganze alle paar Minuten umrühren und für ca. 12-14 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind und nicht viel Flüssigkeit übrig bleibt. Sollte in dieser Zeit die Flüssigkeit völlig aufgesogen worden, noch mal etwas Milch (70ml) zufügen.

3

Nun den Topf von der Herdplatte ziehen, den Etelser-Kochkäse unterrühren und die Pasta auf Teller verteilen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

### MEINE NOTIZEN

---

---

---

---