

Spinat-Pasta-Bowls mit gegrillten Gemüsespießen und Montagnolo

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für das Dressing:

200 g Joghurt
100 g Montagnolo
50 ml Olivenöl
50 ml Milch
2 EL Zitronensaft
Abrieb ½ Zitrone
20 ml Balsamicoessig
½ TL Paprikapulver
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Senf

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

Bowl:

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



ZUBEREITUNG:

1. 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 der Mitte eine Tomate platzieren. Knoblauch und Basilikum fein hacken und mit Olivenöl sowie 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.

2. Für die Bowl die Pasta al dente kochen, den Spinat waschen und das Dressing vorbereiten.
3. Hierfür den Montagnolo Käse in kleine Stücke zupfen und gemeinsam mit Joghurt, Olivenöl und Milch in ein hohes Gefäß geben, alles zusammen mit einem Pürrierstab cremig verrühren. Mit Zitrone, Balsamico und Gewürzen abschmecken.
4. Die Bowls anrichten. Hierfür den Montagnolo 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.