



HUHN · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · LOW FAT

Cremiger Schinken-Pasta-Bake aus dem Airfryer

Dieser cremige High-Protein Pasta Bake kombiniert würzigen Hähnchenschinken mit Spinat, Tomate und einer samtigen Sauce aus körnigem Frischkäse. Parmesan und geschmolzener Light-Mozzarella sorgen dafür, dass der Auflauf trotz rund 462 kcal pro Portion nach echtem Comfort Food schmeckt.

15 VORBEREITUNG	18 ZUBEREITUNG	4 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	453 kcal PRO PORTION
--------------------	-------------------	----------------	-------------------------------	-------------------------

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR PASTA UND FÜLLUNG

240 g Protein-Penne, trocken	200 g Bio-Hähnchen-Kochschinken aus artgerechter Haltung	200 g Blattspinat, frisch oder TK aufgetaut und gut ausgedrückt
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl

FÜR DIE CREMIGE TOMATENSAUCE

400 g körniger Frischkäse, fettarm	300 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL geräuchertes Paprikapulver	1 TL italienische Kräuter
½ TL Salz	¼ TL schwarzer Pfeffer	

ZUM ÜBERBACKEN

100 g Light-Mozzarella, gerieben oder klein gezupft	20 g Parmesan, fein gerieben
--	------------------------------

● ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Würfeln Sie die Zwiebel fein, hacken Sie den Knoblauch und schneiden Sie den Hähnchen-Kochschinken in kleine Stücke. Falls Sie TK-Spinat verwenden, lassen Sie ihn vollständig auftauen und drücken Sie möglichst viel Flüssigkeit heraus. Zu nasser Spinat würde den Pasta Bake später wässrig machen.
- 2 Kochen Sie die Penne in einem großen Topf mit kochendem Wasser etwa 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben. Die Nudeln sollen deutlich al dente und innen noch leicht fest sein, da sie im Airfryer weitergaren. Gießen Sie die Pasta anschließend ab.
- 3 Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Braten Sie Zwiebel und Hähnchen-Kochschinken etwa 3 bis 4 Minuten an, bis die Zwiebel weich wird und der Schinken an einzelnen Stellen leicht gebräunt ist. Geben Sie den Knoblauch hinzu und braten Sie ihn weitere 30 Sekunden mit. Er soll duften, aber nicht dunkel werden.
- 4 Geben Sie körnigen Frischkäse, passierte Tomaten, Tomatenmark, Senf, geräuchertes Paprikapulver, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer in einen hohen Mixbecher. Pürieren Sie alles 30 bis 45 Sekunden, bis keine größeren Frischkäsekörnchen mehr sichtbar sind. Die Sauce soll dickflüssig und cremig sein, aber noch problemlos vom Löffel laufen.
- 5 Heizen Sie den Airfryer auf 180 °C vor. Verwenden Sie eine hitzebeständige Auflaufform, die mit etwas Abstand zu den Seiten in den Airfryer-Korb passt.
- 6 Geben Sie Pasta, Spinat und die gebratene Schinken-Zwiebel-Mischung in die Auflaufform. Gießen Sie die Sauce darüber und vermengen Sie alles gründlich. Jede Nudel sollte mit Sauce überzogen sein. Falls die Mischung ungewöhnlich trocken erscheint, lassen Sie sie 2 Minuten stehen, damit sich die Feuchtigkeit gleichmäßig verteilt.
- 7 Verteilen Sie Light-Mozzarella und Parmesan gleichmäßig darüber. Backen Sie den Pasta Bake bei 180 °C zunächst 10 Minuten. Erhöhen Sie anschließend auf 190 °C und backen Sie weitere 3 bis 5 Minuten, bis der Käse vollständig geschmolzen ist und einzelne goldbraune Stellen bekommt. Die Sauce sollte am Rand leicht blubbern, aber nicht vollständig eingetrocknet sein.
- 8 Lassen Sie den Pasta Bake nach dem Garen 5 Minuten ruhen. Direkt aus dem Airfryer wirkt die Sauce noch etwas flüssiger; während der Ruhezeit bindet sie sich mit der Pasta und wird deutlich cremiger. Der fertige Auflauf soll saftig und sämig sein und nicht trocken auseinanderfallen.
- 9 Teilen Sie den Pasta Bake auf vier Portionen auf und servieren Sie ihn heiß. Er schmeckt frisch überbacken am besten, lässt sich aber auch gut für Meal Prep vorbereiten und später vorsichtig wieder erwärmen.

Rezept online
ansehen

● MAKROS PRO PORTION

453
KALORIEN**44 g**
PROTEIN**49 g**
KOHLENHYDRATE**9 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFE