



## One Pot Pasta mit Tomaten und Spinat

Ich bin sehr faul, was das Kochen angeht und bei mir muss es immer schnell gehen 😊  
Deshalb liebe ich One Pot Gerichte, weil sie so einfach und schnell sind. Man kann immer variieren, je nachdem, was man noch übrig hat und das dann kombinieren mit z.B. gefrorenem Spinat. Dazu muss man nicht gut kochen können und kann sich trotzdem schnell eine gesunde Mahlzeit zubereiten.

### Zutaten (für ca. 3 Portionen)

3 Händevoll Pasta  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
gefrorener Spinat nach Geschmack  
½ Gläschen Kapern und etwas Kapernsaft  
ca. 0,75l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe  
etwas Creme Fraiche oder Sauerrahm

### Zubereitung:

1. Die Tomaten, den Knoblauch und die Zwiebel klein schneiden.
2. Alles zusammen mit den Nudeln, dem gefrorenen Spinat und mit der Brühe in einen Topf geben. Die Nudeln müssen gut abgedeckt sein.
3. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen (je nach Pastasorte)
4. Dann die Creme Fraiche dazu und die Kapern und etwas von dem Kapernsaft
5. Abschmecken mit Salz und Pfeffer
6. Ich hatte noch etwas geräucherten Lachs, den habe ich obendrauf gegeben und Kresse oder andere Kräuter zum Garnieren.

Varianten: Die Brühe mischen mit Tomatensoße, dann aber italienische Kräuter dazu geben und statt Spinat vielleicht Auberginen.