

Rezept

Gefüllte Muschelnudeln mit Spinat

Ein Rezept von Gefüllte Muschelnudeln mit Spinat, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Muschelnudeln **Salz**

Für die helle Sauce

250 g Seidentofu **1 TL** Salz

Saft von 1/2 Zitrone **1 EL** Apfelessig

Pfeffer **1** Knoblauchzehe

50 ml Pflanzencreme

Für die Füllung

300 g Blattspinat (ersatzweise TK) **1** Zwiebel

1 EL Olivenöl Salz

Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss

120 g weiße Bohnen (aus dem Glas) **1 Dose** stückige Tomaten (400 g)

1 TL getrocknete italienische Kräuter **2 EL** vegane Reibekäsealternative

Außerdem

Tomatenwürfel **1-2 Stängel** Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 4 g F, 11 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Muschelnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abspülen und beiseitestellen.
2. Für die helle Sauce den Seidentofu in einem Sieb abtropfen lassen und mit den restlichen Saucenzutaten in einem Mixer fein pürieren.
3. Für die Füllung den Spinat waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. TK-Spinat leicht antauen lassen.

4. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Spinat hinzufügen und ca. 5 Min. dünsten. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit der hellen Sauce unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomaten in eine ofenfeste Auflaufform (ca. 30 × 40 cm) geben, mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen. Die vorgekochten Muschelnudeln in die Tomaten setzen und mit je 1-2 EL Spinatmischung füllen. Mit veganem Reibekäse bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Mit Tomatenwürfeln und Basilikumblättchen garniert servieren.