

Rezept

Kamutspaghetti mit Zitronen-Spinat

Ein Rezept von Kamutspaghetti mit Zitronen-Spinat, am 19.04.2024

Zutaten

600 g TK-Blattspinat	4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
400 - 500 g Kamut-Spaghetti	5 - 6 EL Olivenöl
400 g Hafersahne	Salz
Chilipulver	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

Zubereitung

1. Spinat auftauen und abtropfen lassen, grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen.
2. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe in 11 Min. al dente kochen. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8 Min. hellbraun braten, salzen, zwischendurch umrühren. Mit Zitronensaft ablöschen. Hafersahne, Zitronenschale und Spinat unterrühren, offen bei großer Hitze cremig einkochen lassen. Mit Salz und Chilipulver würzen.
3. Spagetti abgießen, 150 ml Wasser auffangen. Spaghetti unter die Sauce rühren und aufkochen. So viel Nudelwasser zugeben, bis sie mit Sauce umhüllt sind. Mit Pfeffer servieren.