Rezept

Makkaronisalat mit Spinat und Schafkäse

Ein Rezept von Makkaronisalat mit Spinat und Schafkäse, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	kurze Vollkorn-Spiralnudeln (oder Makkaroni)
1 EL	Pinienkerne
200 g	TK-Blattspinat
1	Knoblauchzehe
	frisch gemahlene Muskatnuss
2 EL	Orangensaft
	Salz
100 g	fettreduzierter Feta (Schafkäse, 9 % Fett absolut)
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Weißweinessig
2 EL	klare Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Während die Nudeln kochen, die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Schafkäse in Stücke bröckeln.

3. Den Spinat nach Packungsangabe auftauen, in ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen. Spinat leicht ausdrücken und grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, den Spinat darin kurz andünsten. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Spinat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss kräftig abschmecken und abkühlen lassen.

4. Für die Orangen-Vinaigrette den Essig mit Orangensaft, Brühe, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl am besten mit dem Milchaufschäumer gründlich verquirlen.

5. Nudeln mit dem Spinat und der Orangen-Vinaigrette vermischen. Falls nötig, nachwürzen. Schafkäse unter den Salat heben. Auf zwei Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.