

Rezept

One-Pot-Linsen-Pasta mit Spinat

Ein Rezept von One-Pot-Linsen-Pasta mit Spinat, am 20.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	200 g	Baby-Blattspinat
2 EL	Olivenöl	200 g	Sahne
400 g	Gelbe-Linsen-Spaghetti (ersatzweise Vollkorn-Dinkel-Spaghetti)	1	Bio-Zitrone
	Salz	100 g	geriebener Parmesan
			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 20 g F, 22 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Min. andünsten. Mit 800 ml Wasser und der Sahne ablöschen. Die Spaghetti dazugeben und bei mittlerer Hitze 8 Min. köcheln lassen. Dann den Spinat hinzufügen und 2 Min. mitkochen lassen.

3. Inzwischen den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft und Parmesan unter die Spaghetti mischen. Die One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer würzen.