

Rezept

One-Pot-Pasta mit Spinat & Feta

Ein Rezept von One-Pot-Pasta mit Spinat & Feta, am 15.12.2025

Zutaten

Zutaten:

125 g	Nudeln (glutenfrei, ersatzweise Dinkelnudeln)	250 g	TK-Blattspinat
$\frac{1}{2}$	Bio-Zitrone	50 g	Feta-Schafskäse
½ Beet	Kresse	80 g	Ricotta
	Salz		Pfeffer
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 12 g F, 16 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Nudeln und TK-Spinat in einen großen Topf geben. Mit 350 ml Wasser auffüllen und alles aufkochen lassen. Dann die Herdplatte zurückschalten und die Nudeln zugedeckt bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung bissfest garen. Dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Wasser nachgeben (bis zu 150 ml).
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Die Kresse mit einer Schere vom Beet in ein feines Sieb schneiden, kurz abbrausen und trocken schütteln.
3. Spinatnudeln am Ende der Garzeit vom Herd nehmen. Zitronenschale und Ricotta unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pasta auf 2 Tellern anrichten. Mit Feta und Kresse bestreuen.