

Rezept

One-Pot-Tomaten-Spinat-Pasta

Ein Rezept von One-Pot-Tomaten-Spinat-Pasta, am 03.08.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 1/2 EL Kapern	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1/2 TL getrockneter Oregano	1 TL Agavendicksaft
200 g kurze Vollkorn-Nudeln (z.B. Penne)	Salz
Pfeffer	250 g Blattspinat
1 EL Olivenöl	2 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 9 g F, 21 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, die abgetropften Kapern fein hacken. Mit Tomaten, Oregano, Agavendicksaft, Nudeln und ¼ l Wasser in einen Topf geben, salzen und pfeffern. Alles unter gelegentlichem Rühren erhitzen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 12-15 Min. garen, dabei regelmäßig durchrühren. Damit die Nudeln nicht am Topfboden ankleben, eventuell noch etwas Wasser dazugeben.
2. Währenddessen den Spinat verlesen, gründlich waschen und gut trocken schleudern. Sehr dicke Stängel wegbrechen. Die Spinatblätter bündelweise zusammennemen und in breite Streifen schneiden. Die Basilikumblättchen abzupfen und grob schneiden.
3. Kurz vor Garzeitende den Spinat mit dem Öl unter die Nudeln mischen. Die Pasta nochmals salzen und pfeffern und den Spinat in 2-3 Min. zusammenfallen lassen, dazu alles zwei- bis dreimal gut durchrühren. Die Pasta mit Basilikum bestreuen und servieren.