

Rezept

Spinat-Spaghetti mit Makrele

Ein Rezept von Spinat-Spaghetti mit Makrele, am 05.12.2025

Zutaten

1	große Zwiebel	1 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe	225 g	TK-Rahmspinat
200 g	Vollkornspaghetti (z. B. aus Dinkel; Kochzeit 9-10 Min.)		Salz
2	geräucherte Makrelenfilets ohne Haut		Pfeffer
		50 g	Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 26 g F, 28 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf (22-24 cm Ø) erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Brühe und den Spinat dazugeben. Den Spinat bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren auftauen lassen. Die Mischung dann bei starker Hitze zugedeckt aufkochen.
2. Die Spaghetti evtl. einmal durchbrechen, dazugeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort auf Teller verteilen. Je 1 Makrelenfilet und 1 Klecks Schmand daraufgeben und servieren.