

Rezept

Spinat-Spaghetti mit Seitan

Ein Rezept von Spinat-Spaghetti mit Seitan, am 25.04.2024

Zutaten

750 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl	400 g Spaghetti
Salz	200 g Sahne
80 g frisch gehobelter Parmesan	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer	200 g Seitan
1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einem großen Topf 3 EL Öl erhitzen und darin den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen. Dann den Knoblauch dazugeben.
2. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bissfest garen. Die Sahne und 40 g Parmesan unter den Spinat rühren, alles aufkochen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Seitan in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen und die Seitanwürfel darin goldbraun braten.
4. Das Basilikum und die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und zum Spinat geben. Die Seitanwürfel ebenfalls dazugeben und alles aufkochen.
5. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und tropfnass und heiß mit der Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken Mit dem übrigen Parmesan bestreuen und servieren.