

Rezept

Spiralnudeln mit Erbsen

Ein Rezept von Spiralnudeln mit Erbsen, am 18.12.2025

Zutaten

150 g Spiralnudeln	Jodsalz
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse (5 % Fett)	300 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL gehackte Mandeln	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Das Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen.
3. Den Frischkäse und die Erbsen unterrühren. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Die Erbsensauce mit den Nudeln und Mandeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.