

One-Pot-Pasta (V)



Zutaten (für 4 Portionen)

- ½ rote Zwiebel
- 250 g Tomaten
- 60 g getrocknete Tomaten
- 500-600 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Weißwein
- 800 ml Sahne
- 500 g Bandnudeln
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat
- 40 g gehobelter Parmesan

Nährwerte

Pro 100 Gramm

161 kcal
4 g Eiweiß
10 g Fett
14 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und sechsteln. Die getrockneten Tomaten halbieren oder dritteln.
2. Einen großen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand erwärmen, das Öl darin erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen, Brühe und Sahne zugeben.
3. Nun die Gewürze einrühren und die rohen Nudeln zugeben, abgedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 10-12 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und gegebenenfalls mit Brühe auffüllen.
4. Wenn die Nudeln fast al dente sind, zuerst den Spinat und dann die Tomaten zugeben und unterheben. 2-3 Minuten köcheln lassen und mit dem frisch gehobelten Parmesan servieren.



REISER RÄT

Da die Nudeln nicht, wie üblich, in ausreichend Wasser gekocht werden sondern in der Soße garen, empfehlen wir Ihnen unbedingt darauf zu achten, dass immer genug Flüssigkeit vorhanden ist. Da die Garzeit je nach Pastasorte unterschiedlich ist, kann man den Flüssigkeitsbedarf nicht genau angeben.

