

Rezept für Spaghetti mit Spinat und Käse

Dauer: 30 min

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Parmesan (oder z. B. Montello)
- 500 g Spaghetti
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Frischkäse (max. 50 % Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- 2 Prisen Muskatnuss gemahlen
- Salz



Zubereitung:

1. Frischen Spinat waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Bei Verwendung von TK-Spinat diesen auftauen lassen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2-3 Minuten glasig dünsten. Spinat dazu geben und kurz mitdünsten. Wenn er zusammengefallen ist, Frischkäse einrühren. Spinatsauce mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Jodsalz abschmecken.
3. Spaghetti abgießen und mit in die Pfanne geben, gut vermengen und nochmals 5 Minuten erhitzen. Spinat-Spaghetti auf 4 Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.