

Mediterrane Linsenpasta mit Spinat und Feta

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Öl: 2 EL
- tiefgefrorener Blattspinat: 500 g
- Pinienkerne: 40 g
- Linsennudeln: 350 g
- Feta: 200 g
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Spinat und 100 ml Wasser zufügen und zugedeckt aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 5–10 Minuten dünsten. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten (regelmäßig wenden) und abkühlen lassen.

Nudeln kochen, abtropfen lassen und unter den Spinat heben. Linsennudeln mit Spinat anrichten und mit zerbröckeltem Feta und Pinienkernen bestreuen.

TIPP

Anstelle der Pinienkerne können andere Nüsse/Samen oder Kerne wie z.B. grob gehackte Walnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
579 kcal	24 g	8,2 g	47 g	4,2 g	37 g	8,74 g	2,1 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte