

Pikante Zimtnudeln mit Feta

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Vollkornteigwaren: 400 g
- Spinat, frisch oder TK: 150 g
- Karotten: 200 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Weiße Bohnen: 120 g
- Rapsöl: 2 EL
- Zimt: 0,5 TL
- Sauerrahm: 100 g
- Milch: 200 g
- Feta oder anderer geriebener Käse: 250 g
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Teigwaren al dente kochen, abgießen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln. Bohnen abseihen. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten. Karotten, Spinat und Bohnen kurz mitanbraten. Sauerrahm mit der Milch glattrühren und zum Gemüse geben. Kurz einkochen lassen und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Nudeln dazugeben und gut durchmischen.

Auf Tellern anrichten und mit Feta oder anderem geriebenem Käse bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
683 kcal	27 g	13 g	72 g	8,9 g	30 g	14,86 g	2,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch