

Bandnudeln mit Spinat - Sahne

Zutaten für: 4 Portionen

500	Gramm	Blattspinat; fein
1		klein. Zwiebel
1		Knoblauchzehe
400	Gramm	Bandnudeln
1		Essl. Olivenoel
1		Essl. Pinienkerne
200	Gramm	Sahne
		Salz
		Pfeffer
2		Essl. Parmesan; gerieben

Anleitung:

Spinat verlesen und unter fliessendem Wasser gruendlich waschen. Groessere Blaetter nach Belieben fein zerrupfen. Zwiebel und Knoblauch schaelen und fein schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Oel in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Ruehren glasig duensten. Spinat und Pinienkerne zugeben und kurz anbraten, bis der Spinat zusammenfaellt. Sahne zugiessen, salzen und pfeffern und unter Ruehren cremig einkochen lassen.

Die abgetropften Nudeln zu Sauce geben, mit dem frisch geriebenen Parmesankaese bestreuen und alles gut vermischen.

Pro Portion: 585 kcal/2455 kJ, 20 g EW, 25 g F, 75 g KH