

Spiralen mit Blattspinat und Tomatensugo

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spiralen
300	Gramm	Spinat
6		Reife Tomaten
1	Essl.	Tomatenmark
2	Essl.	Olivenöl
2		Knoblauchzehen, in Scheiben Geschnitten
2	Essl.	Aceto Balsamico
		Frisch gehobelter Parmesan
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Spinat putzen und von den Stielen befreien. Tomaten überbrühen, Haut abziehen, halbieren, Kerne entfernen und in Stücke teilen.
2. Spiralen in Salzwasser ca. 10-12 Min. kochen (bissfest).
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch-scheiben goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Tomatenstücke in die Pfanne geben und leicht dünsten. Tomatenmark und Aceto Balsamico hinzufügen und weiter leicht kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Spinat in die Tomatensugo geben und 5 Min. mitkochen lassen.
4. Spiralen in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Tomatensugo darauf anrichten, mit Parmesankäse und geröstetem Knoblauch bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2293 kJ (539 kcal)

Eiweiß 21 g

Fett 8 g

Kohlenhydrate 94 g