

Nudeln mit Ricotta und Spinat

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 500 g | Baby-Blattspinat |
| 1 EL | Butter |
| 500 ml | Gemüsebrühe |
| 250 ml | Schlagsahne |
| 300 g | Penne |
| 150 g | Ricotta |
| | Salz, Pfeffer |
| 30 g | geriebener Parmesan |

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.
- Spinat putzen, gut abspülen und abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zitronenschale kurz darin andünsten. Brühe und Sahne dazu gießen, Nudeln (ungekocht) unterrühren und ca. 10 Minuten unter Rühren bissfest kochen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Spinat unterheben und mitkochen.
- Ricotta unterrühren und Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spinat-Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und den geriebenen Parmesan darüber verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|-------|---------------|--------|---------|
| 103 kcal | 6,9 g | 7 g | 3,7 g | 93,7 mg |
| | | | | |