

PASTA MIT BLATTSPINAT, GETROCKNETEN TOMATEN UND NÜSSEN

Bio-Zutaten:

80 g Vollkornspaghetti

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 Handvoll frischer Blattspinat oder 1 Tasse Tiefkühl-Blattspinat

4 getrocknete Tomaten (eingelegt, aus dem Glas)

1 Handvoll Walnüsse

Salz, Pfeffer

2 TL Parmesan

Zubereitung (Dauer ca. 10 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die Spaghetti mit etwas Salz in einen Topf geben, mit dem heißen Wasser übergießen und nach Packungsanleitung kochen.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend beiseite stellen. Olivenöl in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe klein hacken und im Öl anschwitzen.
3. Den Blattspinat und die getrockneten Tomaten hinzufügen und ca. 2 Minuten auf mittlerer Flamme erhitzen (TK-Spinat etwas länger). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Nudeln abseihen, zum Gemüse geben und Walnüsse und Parmesan unterrühren. Fertig ist das Anti-Fertiggericht.