

Mein Tipp zu Beginn der Spinatsaison...

Vollkornspaghetti mit Spinat-Frischkäse-Soße für 4 Personen



Zutatenliste:

500 g	Vollkornspaghetti
1000 g	frischer Blattspinat
200 g	Frischkäse
250 ml	Soja Cuisine
2-6	Knoblauchzehen
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
	Olivenöl
	Oregano
	Muskat
	geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Die Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung garen.
2. Soja Cuisine mit dem Frischkäse vermengen und in einem Topf erwärmen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano und gepresstem Knoblauch abschmecken. Ein Schuss Olivenöl unterrühren.
3. Den Spinat gründlich waschen, Stiele entfernen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.
4. Den Spinat nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und lediglich einige Minuten in der Soße erwärmen. So bleiben die Nährstoffe des Spinats fast vollständig erhalten.
5. Die Spaghetti mit der Spinatsoße anrichten und mit dem Parmesan Käse bestreuen.
6. Dazu passen hervorragend frische Lachs- oder Hähnchenbruststreifen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

