

Avocado-Nudeln mit Spinat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudeln

300 g Linguine
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Babyspinat (alternativ TK)
1 Esslöffel Öl
1 Avocado
1/2 Bund Basilikum
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Parmesan (gerieben) oder vegetarischer Hartkäse
1 Schuss Pastawasser
Muskat
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

25 g Pinienkerne
1/2 Avocado
20 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse

Nach einem langen Arbeitstag lockt die Couch und der Magen knurrt - die Zwickmühle schlechthin. Jetzt noch für eine gefühlte Ewigkeit in die Küche stellen und extra etwas kochen? Oder doch nur schnell den Fertigsalat aus

dem Supermarkt mümmeln, der weder richtig satt noch glücklich macht? Wie wäre es mit einem Kompromiss: schnelle **Avocado-Nudeln**, die **nur 25 Minuten** deiner wertvollen Feierabendzeit in Anspruch nehmen, frisch gemacht sind und dich satt machen? Diese Pasta ist **unkompliziert** und auch für wenig Kochambition am Abend optimal. Als echtes Nudelgericht eliminiert dieses Abendessen auch den großen Hunger, bietet aber mal etwas Abwechslung zu Pesto oder Tomatensauce.

Mit buttriger **Avocado** und **frischem Spinat** bekommen die Nudeln einen neuen Twist verpasst. In diesem Fall werden sie cremig grün statt leuchtend rot. Das Beste daran: Deine Avocado-Nudeln sehen nicht nur super aus, sie ist auch geschmacklich eine echte Wucht und lässt Tiefkühlpizza und Fertigsalat alt aussehen. In nur 25 Minuten steht ein warmes Essen aus frischen Zutaten auf dem Tisch und danach geht es satt und glücklich ab auf die Couch.

- 1 -

Für die Nudeln Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

- 2 -

Währenddessen Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe schälen und die Hälfte der Zehe hacken. Beides mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Hälfte des Spinats dazugeben, kurz mitdünsten und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 3 -

Avocado schälen und entkernen. Basilikum von den Stielen zupfen. Beides zusammen mit restlichem Knoblauch, Zitronensaft und Parmesan mit einem Zerkleinerer oder Stabmixer zu einer glatten Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado-Nudeln mit Spinat

- 4 -

Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln sofort mit Avocadocreme vermengen. Nach Belieben etwas Pastawasser angießen. Spinat vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Zum Garnieren Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Avocado schälen und fein würfeln, Parmesan hobeln. Avocado-Nudeln auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen, Avocado und Parmesan toppen.