

Fix und cremig: Schnelle Avocado-Spinat-Pasta

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g Spaghetti
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Babyspinat (alternativ TK)
1 Esslöffel Öl
Muskat
Salz, Pfeffer
1 Avocado
1/2 Bund Basilikum
70 g Paranüsse
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Schuss Pastawasser
50 g geriebener Parmesan

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: ein schnelles Gericht, das nur 25 Minuten deiner wertvollen Feierabendzeit in Anspruch nimmt, frisch gemacht ist und dazu noch satt macht? Die cremige Avocado-Spinat-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 zur altbekannten 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-Spinat-Pasta sieht 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 -

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

- 2 -

Zwiebel fein würfeln, 1/2 Knoblauchzehe 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. Mit restlichen Zutaten, bis auf 30 g Parmesan, in einen Food Processor geben und zu einer glatten Creme mixen.

- 4 -

Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln mit Avocadocreme vermengen. Nach Belieben etwas Pastawasser angießen. Spinat vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Fix und cremig: Schnelle Avocado-Spinat-Pasta