

Schnelle Pasta mit getrockneten Tomaten, Spinat und Walnüssen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

450 g Spaghetti
2 Esslöffel Butter
1 rote Zwiebel
1 Esslöffel Mehl
2 Knoblauchzehen
80 g Walnüsse
200 g Spinat
100 g getrocknete Tomaten
500 ml Milch
80 g Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl

Wenn es schnell gehen muss: Diese Pasta ist ruckzuck tellerfertig und füllt den Magen mit einer cremigen Nudelsauce, gedünstetem Spinat, getrockneten Tomaten und knackigen Walnüssen.

- 1 -

Wasser aufkochen und Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.

- 2 -

Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel 3-5 Minuten anschwitzen. Mehl hinzufügen, verrühren und ca. 2-3 Minuten garen lassen. Nach und nach Milch hinzugeben, dabei konstant rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Walnüsse und Tomaten grob hacken. Knoblauch schälen und mit Breitseite des Messers zerdrücken. Parmesan reiben.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch dazugeben und ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Getrocknete Tomaten untermengen.

- 5 -

Pasta mit Sauce, Parmesan und Spinat-Mix vermengen. Sofort servieren und mit Walnüssen bestreuen.