



# Cremige Weiße-Bohnen-Pasta

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Zitronen	1 St.
Blattspinat	200 g
Salz	
Oliveöl	4 EL
Bandnudeln	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Haselnusskerne, ganz	4 EL

## Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 2 EL Oliveöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig anbraten. Bohnen und Thymian zugeben und weitere ca. 4 Min. braten.
3. Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min bissfest garen. In einem hohen Gefäß Bohnen, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Oliveöl und etwa 50 ml Nudelwasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Haselnüsse grob hacken. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Bohnensauce und Spinat zugeben, vermengen und zusammenfallen lassen. Cremige Weiße-Bohnen-Pasta auf Tellern anrichten, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	723 kcal
Kohlenhydrate	122 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g