

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 | |
| Olivenöl | 4 EL |
| Bandnuedeln | 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 Olivenöl 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 Olivenöl 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 |