




Fusilli in grüner Spinat-Petersilien-Sauce

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Blattspinat	400 g
Petersilie, frisch	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Fusilli	500 g
Haselnusskerne, ganz	2 EL
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse darin ca. 2 Min. fettfrei rösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
3. Pfanne erneut mit Öl erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1 Min. andünsten. Spinat dazugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Etwa ein Drittel des Spinats aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. 3 Schöpfkellen Kochwasser (ca. 300 ml) in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Petersilie und Frischkäse zugeben und fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Fusilli in das Sieb abgießen und zur Sauce geben. Beiseitegelegten Spinat ebenfalls dazugeben und gut miteinander vermengen. Auf Tellern verteilen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 597 kcal

Kohlenhydrate 100 g

Eiweiß 22 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 12 g
