



Fusilli in Karotten-Spinat-Sauce

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	5 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Fusilli	500 g
Blattspinat	300 g
Karotten	4 St.
Mozzarella	1 St.
Olivenöl	2 EL
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Rosenpaprika

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Salzen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. Spinat waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Mozzarella grob zerzupfen.
4. In der Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Karottenraspel darin ca. 4 Min. anrösten und mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. einköcheln.
5. Kochwasser in die Sahnesauce geben, Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fusilli in die Sauce geben, vermengen und auf Tellern verteilen. Fusilli in Karotten-Spinat-Sauce mit Mozzarella und Kürbiskernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	733 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g