



Fusilli in selbstgemachter Tomatensauce mit Spinat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Strauchtomaten	8 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Zucker	
Blattspinat	300 g
Parmesan	50 g
Salz	
Fusilli	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Tomatenmark und Thymian ca. 2 Min. darin anbraten. Tomatenwürfel, ca. 100 ml Wasser und Zucker zugeben und auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
3. Spinat in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen. Fusilli und Spinat zur Tomatensauce geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fusilli mit Spinat und Tomatensauce auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g