



# Fusilli in veganer Spinatsoße mit roten Zwiebeln

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Zwiebeln, rot                  | 2 St.  |
| Knoblauchzehen                 | 5 St.  |
| Salz                           |        |
| Weißwein, halbtrocken          | 100 ml |
| Blattspinat, tiefgefroren      | 400 g  |
| Haferdrink                     | 200 ml |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 300 g  |
| Fusilli                        | 500 g  |
| Zucker                         |        |
| Pfeffer, schwarz               |        |
| Basilikum, frisch              | 10 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 5 l Salzwasser auf hoher Stufe mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.
2. In einem zweiten Topf Weißwein und Spinat auf hoher Stufe aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln. Knoblauch und Zwiebeln zugeben und ca. 3 Min. mitgaren.
3. Fusilli ca. 10 Min. bissfest kochen und in ein Sieb abgießen. Haferdrink und veganen Streichgenuss Natur unter die Spinatsoße rühren, Herd ausstellen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Fusilli in die Spinatsoße geben und unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere ca. 3 Min. ziehen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Fusilli in veganer Spinatsoße auf tiefen Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 712 kcal |
| Kohlenhydrate  | 111 g    |
| Eiweiß         | 19 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 18 g     |