



Nudeln mit Zitronengemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Blattspinat	500 g
Zucchini	300 g
Olivensöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	150 ml
Penne Rigate	500 g
Crème fraîche	150 g
Parmesan	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Zitrone waschen, Schale fein abreiben und auspressen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini darin ca. 3–4 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Zitronenschale und 1–2 TL Zitronensaft zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Brühe zugeben.
3. Inzwischen Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 8–9 Min. bissfest garen. Gemüse mit Crème fraîche verfeinern, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, unter das Gemüse mischen und mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	633 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	15 g