

Pasta mit Spinat und veganen Chunks Chicken-Style

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

tür 4 Portionen	
Fusilli	500 g
Salz	
Olivenöl	1 EL
Öl	2 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	370 g
Sojasauce	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hafer Creme	400 ml
Blattspinat	250 g
Muskatnuss, gemahlen	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

- 1. Fusilli in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 9 Min. bissfest kochen. Anschließend die Fusilli in ein Sieb abgießen, 100 ml Nudelwasser auffangen. Mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
- 2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die veganen Chunks auf hoher Stufe für ca. 5 Min. gleichmäßig knusprig anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Halbringe schneiden. Zwiebel hinzufügen und für weitere 3 Min. auf mittlerer Stufe anschwitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Für weitere 2 Min. braten. Mit Hafercreme und Nudelwasser ablöschen.
- 3. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Alles würzig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Fusilli mit in die Pfanne geben, alles untermischen und gegebenenfalls nachwürzen. Fusilli mit Spinat und veganen Chunks Chicken-Style anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Vegane Chunks nach Hähnchen-Art liefern reichlich pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Sie eignen sich daher perfekt als Teil einer Hauptmahlzeit.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	27 g