Penne in Spinat-Sauce mit Pflaumen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Pflaumen	300 g
Blattspinat	300 g
Penne Rigate	500 g
Öl	1 EL
Speckstreifen	250 g
Weißwein, trocken	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gehobelt	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen.

2. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9–11 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, etwa eine Tasse Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speck mit Zwiebeln darin ca. 3 Min. kross braten. Pflaumen zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Spinat zugeben, mit Wein ablöschen und ca. 1 Min. aufkochen.

4. Kochwasser zugeben und Spinat ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Penne in die Pfanne geben, mit Parmesan bestreuen und vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	906 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	35 g