



# 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     |