




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
