



# Schnelle One Pot Pasta mit Spinat

 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Babyspinat	500 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Spaghetti	500 g
Schmand	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Spaghetti zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. garen.
3. Schmand und Zitronenschale in die Pasta einrühren, Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. One Pot Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Für mehr Geschmack kannst du noch einen Knoblauch mitanbraten und mit Weißwein ablöschen, bevor du die Nudeln kochst.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 642 kcal

---

Kohlenhydrate 103 g

---

Eiweiß 20 g

---

Ballaststoffe 2 g

---

Fette 16 g

---