



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