Schupfnudeln mit Spinat-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	300 g
Cherrytomaten	250 g
Milch	100 ml
Wasser	50 ml
Speisestärke	1 TL
Mandeln, gehobelt	3 EL
Zucker	
Öl	2 EL
Schupfnudeln	500 g
Salz	
Cranberries, getrocknet	40 g
Frischkäse, natur	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. In einem hohen Gefäß Milch mit Wasser und Speisestärke verrühren.

2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Mandeln und 1 TL Zucker ca. 3 Min. rösten, bis sich die Mandeln leicht bräunen. Mandeln auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

3. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 6 Min. rundherum goldbraun braten, anschließend salzen.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Cranberries und Tomatenhälften zugeben, mit 1 Prise Zucker bestreuen und ca. 2 Min. darin anbraten.

5. Milch-Stärke-Mischung zur Cranberries-Tomaten-Mischung in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln. Auf niedrige Stufe zurückschalten und Frischkäse einrühren (Sauce sollte nicht mehr kochen). Nach und nach Spinat zugeben, zerfallen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Schupfnudeln in die Pfanne geben und mit Spinat-Sauce vermengen. Auf Tellern verteilen und mit Mandeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	429 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g