



Tagliatelle mit Spinat-Frischkäse-Sauce

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	300 g
Tagliatelle, frisch	500 g
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Tagliatelle im siedenden Kochwasser ca. 5 Min. bissfest garen. Pasta in ein Sieb abgießen und dabei etwa eine Tasse Kochwasser (200–300 ml) auffangen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Ca. 200 ml Kochwasser in einer Schüssel mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsewasser in die Pfanne gießen und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Tagliatelle in die Pfanne geben und mit Spinat-Frischkäse-Sauce vermengen. Wenn nötig, etwas Kochwasser nachgießen und Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	572 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g