



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

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 |