

Penne Primavera mit Spinat

Penne Primavera mit Spinat ist einfach nur köstlich und mit diesem Rezept ohne Probleme zubereitet.

Verfasser: Gretchen85

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Foto: Gretchen85

Zutaten

150 g	Penne
200 g	Blattspinat
150 g	Zuckererbsenschoten
0.5 Bündel	Frühlingszwiebeln
150 g	Erbsen (grün, tiefgefroren oder frisch)
1 TL	Pflanzenöl
50 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kräuterfrischkäse
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Kresse

Zubereitung

1. Um **Penne Primavera mit Spinat** zuzubereiten, solltest du zuerst Spinat, Zuckererbsenschoten und Lauchzwiebeln waschen. Trockne den Spinat gründlich ab und schneide die Zuckererbsenschoten schräg in Hälften und die Lauchzwiebeln in dünne Ringe. Koche dann die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne und brate die Zuckerschoten und Lauchzwiebeln etwa 2-3 Minuten lang an. Füge dann die Erbsen hinzu, lösche das Gemüse mit Brühe ab und lasse es ca. 5 Minuten dünsten. Hebe schließlich den Spinat unter und lasse alles weitere 2-3 Minuten mitdünsten.

3. Verfeinere die Gemüsemischung mit Frischkäse und würze sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Gib die abgegossenen Nudeln hinzu und vermische alles gut. Serviere die Penne Primavera mit Kresse bestreut und genieße das köstliche Gericht.

Tipp

Das Verhältnis zwischen Nudeln und Gemüse macht das Gericht recht schlank. Wer mehr Nudeln will, kann da natürlich die Menge hochschrauben. Dann ist es allerdings nicht mehr ganz so Diät geeignet.