



Einfache One Pot Pasta mit Spaghetti & Spinat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1904 kJ, 454 kcal, 78,9 g Kohlenhydrate, 15,8 g Eiweiß, 10,1 g Fett, 90,1 mg Cholesterin, 5,21 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Du hast Hunger auf ein leckeres Pasta-Gericht, aber keine Lust so lange in der Küche zu stehen? Dann ist unsere One Pot Zitronen-Pasta mit frischem Spinat und cremiger Kokosmilch genau das Richtige für dich. Die Pasta ist echt super schnell zubereitet und schmeckt super lecker! Und das Beste ist, du musst nur einen Topf für das Gericht am Ende abwaschen. Probier's doch mal aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Dann kannst du das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Danach den Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz mitgaren.

Step 2:

Jetzt kannst du die Gemüsebrühe, die Kokosmilch und etwas Saft von der Zitrone hinzugeben. Dann die Spaghetti in der Brühe bei mittlerer Hitze al dente garen. Danach kannst du den Spinat und etwas Zitronenabrieb hinzugeben und das Ganze nochmals für 2 Minuten köcheln lassen. Die fertige Pasta mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen.

Zutaten

Menge

| | |
|---------|------------------------------------|
| 400 g | Spaghetti |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 1 | Zwiebel |
| 200 g | Blattspinat, frisch |
| 1 Dose | Kokosmilch |
| 1 Prise | Chiliflocken |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Öl |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gerieben |
| | Salz |