



1A+1B

Vegetarisch

Cremige Spinat-Spaghetti



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die Schalotte und den Oregano sehr fein schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und Schalotte und Knoblauch ca. 1-2 Minuten andünsten. Den Spinat portionsweise hinzufügen und braten bis er zusammengefallen ist. Mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Den Frischkäse und den Oregano hinzufügen und gut durchrühren. Die Spaghetti abgießen und zum Spinat hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- ☐ 1 EL Kräuterfrischkäse light
- ☐ 200 g frischer Spinat
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ½ Schalotte
- ☐ 1 TL frischer Oregano
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	332 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	27 g
Eiweiß	23 g