



# Mediterrane Linsenpasta mit Spinat und Feta

## Zutaten (4 Personen)

- 1 Stück Zwiebel
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 500 g tiefgefrorener Blattspinat
- 40 g Pinienkerne
- 350 g Linsennudeln
- 200 g Feta
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Spinat und 100 ml Wasser zufügen und zugedeckt aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 5-10 Minuten dünsten. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten (regelmäßig wenden) und abkühlen lassen.

Nudeln kochen, abtropfen lassen und unter den Spinat heben. Linsennudeln mit Spinat anrichten und mit zerbröckeltem Feta und Pinienkernen bestreuen.

TIPP: Anstelle der Pinienkerne können andere Nüsse/Samen oder Kerne wie z.B. grob gehackte Walnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne verwendet werden.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
579 kcal	24 g	47 g	4,2 g	37 g	8,74 g



Gesundes

