

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Linsenspaghetti mit Spinat

Monatsmenü April 2015 für 4 Personen



500 g Blattspinat, frisch,
oder 300 g tiefgekühlt

gründlich waschen, in einer Pfanne tropfnass auf grosser Stufe nur so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist, in ein Sieb abschütten und gut ausdrücken
Tiefkühlspinat auftauen lassen, gut ausdrücken

1 EL Olivenöl
½ Zwiebeln, fein geschnitten
1 kleine Knoblauchzehe,
fein gehackt
100 g Linsen, rot
1 dl Gemüsebouillon
1,2 dl Rahm

erhitzen

zugeben, dünsten
zugeben

zugeben, aufkochen, zugedeckt 5 Min. garen

Spinat beifügen, gut mischen, so lange weiterkochen, bis die Linsen gerade weich sind; dies dauert höchstens 3-4 Min.

Vorsicht: Rote Linsen zerkochen leicht!

Salz,
schwarzer Pfeffer

würzen

320 g Spaghetti

in reichlich Salzwasser als dente kochen, abschütten und sofort mit der Linsen-Spinat-Sauce mischen