Grüne Bandnudeln mit Spinat

Nudel-Gerichte » Bandnudeln

Zutaten (4 Personen)

» 250g grüne Bandnudeln
» Salz & Pfeffer
» 200g Blattspinat
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 2 EL Öl
» 50g Mandelsplitter
» 250ml Schlagsahne
» Muskat

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spinat waschen, putzen, dabei die groben Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

2. Einen Wok oder ersatzweise eine Pfanne erhitzen. Das Öl hineingeben und den Knoblauch sowie die Mandelstifte darin kurz anrösten. Beides wieder herausnehmen und beiseite stellen.

3. Die Sahne in den Wok geben und bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Den Spinat hinzufügen und ca. 1min mitgaren, bis er zusammenfällt. Danach Bandnudeln, Knoblauch und Mandelstifte unter das Gemüse heben. Kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzig abschmecken. Auf vier vorgewärmte Teller verteilen und nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

Nährwerte: 530kcal/E13g/F33g/KH46g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003 Rezept-Nr: 752

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke