

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht / Pasta**

Pasta mit Spinat-Parmesan Sauce

reich an Calcium und Folsäure
pro Portion etwa 400 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

250 g Nudeln ihrer Wahl
100 g Parmesan
1 Ei
1 Zwiebel
450 g Blattspinat (tiefgekühlt oder frisch)
1-2 EL Olivenöl zum Anbraten
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll gehackter Basilikumblätter
2 EL geschälte Sonnenblumenkerne
1 Becher Sahne



- 1 Tiefkühlspinat auftauen oder frischen Spinat putzen und waschen.
- 2 Zwiebel zerkleinern und in Olivenöl anbraten.
- 3 Spinat hinzugeben und unter häufigem Umrühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gehacktes Basilikum unterheben.
- 4 Inzwischen Nudeln in Salzwasser kochen. Beachten Sie die Kochzeiten auf der Packung. Zu der Spinatmasse ein Ei zugeben und weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
- 5 Sahne erwärmen (nicht kochen) und den geriebenen Parmesan unter Rühren dazu geben. Spinatmasse, Nudeln und Parmesansauce vermischen.
- 6 Die Pasta mit Sonnenblumenkernen bestreuen.