

Zitronen.Pasta mit Spinat 20 MIN. TO GO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- H** 200 g Dinkelspirellis (oder Makkaroni)
- ½ BIO-Zitrone, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- frische Petersilie, fein gehackt
- F** 1 Prise Bockshornkleepulver
- E** 1 EL Butter
- 180 g junge frische Spinatblätter
- 125 ml Gemüsekraftbrühe
- 150 g Mandelsahne
- M** 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- frisch geriebene Muskatnuss
- W** Salz
- 50 g frisch geriebenen Parmesan



ZUBEREITUNG:

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Butter in einem großen Topf langsam erhitzen, Knoblauch & Petersilie darin kurz andünsten. Spinat, Gemüsebrühe & Mandelsahne zugeben, alles aufkochen & zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce dann mit Zitronenabrieb & 1 EL Zitronensaft, Salz & Muskat würzen, die Nudeln unter die Sauce mengen & genießen!

Süßkartoffeln überbacken 30 MIN. TO GO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- H** frische Petersilie, fein gehackt
- 125 g Ricotta
- F** 2 Prisen Bockshornklee, gemahlen
- E** 2 EL Olivenöl
- 2 Süßkartoffeln, längs halbiert
- 4 getrocknete Tomaten in Öl, klein geschnitten
- 4 EL Haselnusskerne, grob gehackt
- M** 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- W** Salz



ZUBEREITUNG:

Das Backrohr auf 230°C vorheizen. Die Kartoffelhälften in eine Auflaufform geben & mit dem Öl bestreichen & auch die Form mit Öl beträufeln. Die Kartoffeln mittig etwa 20 Min. backen. Dann mit Tomaten, Haselnüssen, Zwiebel belegen, mit Salz würzen, Ricotta drüber, Bockshornklee drüberstreuen und weitere 5 Min. überbacken. Mit Petersilie bestreut genießen!

