

Essen nach Farbe

Rezept: Nudeln mit Spinatsoße (4 Personen)

Zutaten

500 g Blattspinat (tiefgefroren oder frisch)
1 Zwiebel
2 EL Pinienkerne
1 EL Butter
7 kleine Cherry-Tomaten
200 g Schafskäse
300 g Nudeln
1 Verpackung Frischkäse mit Kräutern
1 Becher Schmand



vegetarisch

Arbeitsgeräte

2 Töpfe
Pfannenwender
Bretter
Schneidemesser
Esslöffel
Pfanne
Abtropfsieb
Küchenwaage

Zubereitung

1. Den frischen Blattspinat waschen und schneiden. Den tiefgefrorenen Blattspinat in einem Topf auftauen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten halbieren und den Schafskäse klein schneiden und zur Seite stellen.
4. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Blattspinat dazugeben. Den Spinat nun mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
6. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und für ca. 8 Min. kochen.
7. Nach ca. 5 Min. den Frischkäse und den Schmand in die Pfanne geben und schmelzen lassen.
8. Die halbierten Tomaten zur Soße hinzufügen und 3 Min. köcheln lassen.
9. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die Soße darüber verteilen. Nun mit Pinienkernen und Schafskäse bestreuen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de