

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Karotten-Spinat-Nudeln

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm breite Ringe geschnitten
- 0,4 l Karottensaft
- Gemüsebrüheextrakt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Schmand
- ½ Biozitrone, Saft und fein abgeriebene Schale
- 2 Knoblauchzehen durchgepresst
- 400 g geschälte Karotten
- 400 g frischer Spinat
- 400 g Spaghetti
- 4 EL Granatapfelkerne
- 4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Frühlingszwiebeln andünsten. Karottensaft zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrüheextrakt kräftig würzen. Leicht einkochen lassen.
- Schmand, Zitronensaft, -schale und Knoblauch unterrühren.
- Die Karotten der Länge nach mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider „Spaghetti“ schneiden.
- Spinat waschen, große Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, bei Babyspinat die Blätter ganz lassen.
- Die Spaghetti nach Kochanleitung in einem großen Topf kochen.
- 2 Minuten vor Garzeitende die Karotten zugeben. 1 weitere Minute kochen.
- Dann den Spinat zugeben und noch eine Minute mitkochen.
- Die Mischung in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.
- Die heiße Karottensoße gut untermischen und das Ganze würzig abschmecken.
- In einer weiten Schüssel anrichten oder auf Teller portionieren.
- Mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen.

Tipp:

- Wenn es mal keinen frischen Spinat gibt, kann auch tiefgekühlter Blattspinat verwendet werden. Diesen auftauen, etwas ausdrücken und gut verteilt ins Nudelwasser geben.
- Statt Frühlingszwiebeln kann man auch 200 g fein gehackte Zwiebeln nehmen.