

Rezept

Spaghetti-Nester mit Spinat und Tomaten

Anzahl Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 min



Zutaten

200 g Spaghetti
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
400 g **iglo Blattspinat**
1 Knoblauchzehe
150 g Frischkäse
Salz & Pfeffer
50 g geriebener Käse
etwas Parmesan
100 g Datteltomaten

Zubereitung

1. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen eine Kelle Nudelwasser auffangen.
2. Währenddessen die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In Olivenöl andünsten. Den **iglo Blattspinat** dazu geben und solange erwärmen, bis er komplett aufgetaut und heiß ist.
3. Die Knoblauchzehe dazu pressen und unterrühren. Etwa $\frac{1}{4}$ des Spinats beiseitestellen.
4. Den Frischkäse unter den Rest rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti und eine Kelle Nudelwasser unterheben.
5. Nun die Spaghetti, am besten mit einer Zange, zu 6 Nester aufdrehen und in eine Auflaufform legen. Die restliche Sauce zwischen den Nestern verteilen. Den beiseitegestellten Spinat in die Nester füllen und darauf den geriebenen Käse streuen.
6. Optional noch etwas Parmesan darüber streuen.
7. Bei 180 Grad Umluft etwa 15-20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun gebacken ist.
8. Die Tomaten in Viertel schneiden und über die noch heißen Spaghetti-Nester verteilen.

Pro Portion: ca. 3396 kJ, 811 kcal, E 33,5 g, F 36,5 g, KH 86,5 g