



Griechische Spaghetti mit Feta

in cremiger Sauce mit Spinat und Dill



ca. 25min



2 Portionen

Unsere Inspiration für dieses Gericht? Griechische „Spanakopita“, eine Art Strudel mit Spinat und Feta. Weil wir aber gleichzeitig Lust auf Pasta hatten, ist diese Sauce entstanden: Cremig-frisch kommt sie daher, mit zartem Spinat und aromatischem Dill, die sich liebevoll an die Spaghetti schmiegen. Garniert wird mit Feta – einer unserer liebsten Käsesorten, weil sie so schön rahmig und salzig ist. Ausprobieren und genießen!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 200ml Kochsahne ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 84.6g, Eiweiß 20.6g

1

1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **125ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **½ des Brühgewürzes** in dem abgeschöpften **Pastawasser** auflösen.

4

4. Sauce verfeinern

Den **Spinat** und den **Dill** in die **Sauce** geben und einrühren, bis der **Spinat** zusammenfällt. Die **Pasta** unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ein paar kleine **Dillstängel** für die Garnitur beiseitelegen, die **restlichen Dillspitzen** abstreifen und fein schneiden.

5

5. Pasta servieren

Die **Pasta** mit den **Dillspitzen** garniert servieren, den **Feta** frisch darüberkrümeln.

3

3. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 3Min. weich braten. Die **Brühe** und die **Sahne** zugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** 6-7Min. köcheln lassen, bis sie eindickt.

6

6. Kräuter ohne Ende

Falls Dill nicht dein Lieblingskraut ist, kannst du ihn auch durch Petersilie, Oregano oder ein anderes Kraut nach Wahl ersetzen bzw. ergänzen.