



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 200ml Kochsahne <sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Feta <sup>2</sup>

## 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.