

Körbchenrezept

RAHMSPINAT-PASTA

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR SPINAT:















Popeye futtert ihn büchsenweise und lässt ihn mega stark werden - Spinat. Ursprünglich aus dem Nahen und Mittleren Osten stammend wird gemunkelt, dass die zur Familie der Fuchsschwanzgewächse zählende Pflanzenart erstmals im Perseerreich aus wildem Spinat gezüchtet wurde.

Von dort gelangte er im Mittelalter durch die Araber nach Spanien. Schnell avancierte er zu einem der beliebtesten Gemüse und bahnte sich infolgedessen seinen Weg durch ganz Europa. Wie sehr der Spinat geschätzt wurde, zeigt auch die Tatsache, dass er die mit ihm verwandte Gartenmelde, eine der ältesten Kulturpflanzen, als Nahrungsmittel in Europa verdrängte.

Idealerweise wird er sofort verzehrt. Spinat kann in einem feuchten Tuch 2 bis max. 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  200 g Spinat
-  1 EL Öl
-  1/2 große Zwiebel gewürfelt
-  2 Knoblauchzehen gehackt
-  125 g Kirschtomaten
-  125 ml Sahne oder Hafer-Cuisine
-  ca. 50 ml (Pflanzen-)Milch
-  1 EL Mehl deiner Wahl
-  1 EL Parmesan oder Hefeflocken
-  1 TL Gemüsebrühe-Pulver
-  Salz und Pfeffer nach Geschmack
-  1 Prise Muskatnuss
-  175 g Pasta nach Wahl
-  Parmesan oder Hefeflocken, geröstete Pinienkerne und frische

Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie)
zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln nach Packungsanleitung ‚al dente‘ kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln für 2-3 Minuten darin anbraten. Dann den Knoblauch und die Kirschtomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten.

Sahne/Hafer-Cuisine, Mehl, Parmesan/Hefeflocken, Gemüsebrühe-Pulver einrühren, kurz aufkochen lassen. Dann den Spinat dazugeben und 2 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dick werden, etwas Pflanzenmilch bis zur gewünschten Konsistenz dazu gießen.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

Sobald die Nudeln fertig sind, Kochwasser abgießen und sofort mit der Rahmspinatsoße servieren.

Zum Schluss mit Parmesan/Hefeflocken, Pinienkernen und frischen Kräutern anrichten und schmecken lassen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*