



Cremige Weiße-Bohnen-Pasta

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Zitronen	1 St.
Blattspinat	200 g
Salz	
Olivenöl	4 EL
Bandnudeln	500 g
Pfeffer, schwarz	
Haselnusskerne, ganz	4 EL

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig anbraten. Bohnen und Thymian zugeben und weitere ca. 4 Min. braten.
3. Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min bissfest garen. In einem hohen Gefäß Bohnen, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und etwa 50 ml Nudelwasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Haselnüsse grob hacken. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Bohnensauce und Spinat zugeben, vermengen und zusammenfallen lassen. Cremige Weiße-Bohnen-Pasta auf Tellern anrichten, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	723 kcal
Kohlenhydrate	122 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g