



Fusilli in veganer Spinatsoße mit roten Zwiebeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	5 St.
Salz	
Weißwein, halbtrocken	100 ml
Blattspinat, tiefgefroren	400 g
Haferdrink	200 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	300 g
Fusilli	500 g
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 5 l Salzwasser auf hoher Stufe mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.
2. In einem zweiten Topf Weißwein und Spinat auf hoher Stufe aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln. Knoblauch und Zwiebeln zugeben und ca. 3 Min. mitgaren.
3. Fusilli ca. 10 Min. bissfest kochen und in ein Sieb abgießen. Haferdrink und veganen Streichgenuss Natur unter die Spinatsoße rühren, Herd ausstellen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Fusilli in die Spinatsoße geben und unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere ca. 3 Min. ziehen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Fusilli in veganer Spinatsoße auf tiefen Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	712 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g