



Pappardelle in Tomaten-Sahne-Sauce mit Spinat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Blattspinat	250 g
Salz	1 EL
Sonnenblumenkerne	2 EL
Zucker	1 TL
Öl	2 EL
Pappardelle, frisch	800 g
Tomatenmark	5 EL
Schlagsahne	300 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Strünke entfernen und würfeln. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne, Zucker und Salz zugeben und Sonnenblumenkerne ca. 2 Min. karamellisieren, anschließend auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Pfanne auswaschen.
3. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Pappardelle im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. al dente kochen. In derselben Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel zugeben und ca. 2 Min. braten.
4. Tomatenmark in die Pfanne geben und ca. ½ Min. mitbraten. Anschließend Tomatenwürfel zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Sahne mit in die Pfanne geben und ca. 5 Min. köcheln. Pappardelle in ein Sieb abgießen.
5. Spinat in die Sauce rühren und zusammenfallen lassen. Sauce mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pappardelle auf Tellern anrichten, Sauce daraufgeben, mit karamellisierten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	931 kcal
Kohlenhydrate	160 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	18 g