



Pasta mit Spinat und veganen Chunks Chicken-Style



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fusilli	500 g
Salz	
Olivenöl	1 EL
Öl	2 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	370 g
Sojasauce	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hafer Creme	400 ml
Blattspinat	250 g
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Fusilli in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 9 Min. bissfest kochen. Anschließend die Fusilli in ein Sieb abgießen, 100 ml Nudelwasser auffangen. Mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die veganen Chunks auf hoher Stufe für ca. 5 Min. gleichmäßig knusprig anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Halbringe schneiden. Zwiebel hinzufügen und für weitere 3 Min. auf mittlerer Stufe anschwitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Für weitere 2 Min. braten. Mit Hafercreme und Nudelwasser ablöschen.
3. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Alles würzig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fusilli mit in die Pfanne geben, alles untermischen und gegebenenfalls nachwürzen. Fusilli mit Spinat und veganen Chunks Chicken-Style anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Vegane Chunks nach Hähnchen-Art liefern reichlich pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Sie eignen sich daher perfekt als Teil einer Hauptmahlzeit.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	27 g