



Spaghetti mit Honig-Tomaten, Blattspinat und Champignons

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Cherrytomaten | 250 g |
| Olivenöl | 5 EL |
| Honig | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Champignons, weiß | 350 g |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Blattspinat | 300 g |
| Schlagsahne | 200 ml |
| Spaghetti | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Tomaten waschen, halbieren, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Honig und Salz und Pfeffer mischen und zum Marinieren beiseitestellen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Champignons darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Champignons salzen, Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch zugeben und auf mittlerer Stufe weitere ca. 2 Min. braten.
4. Mit Sahne ablöschen, Tomaten untermischen und alles ca. 2–3 Min. einköcheln. Inzwischen die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen.
5. Derweil Spinat zum Pilzgemüse geben und zusammenfallen lassen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Spinat-Pilz-Soße mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 674 kcal |
| Kohlenhydrate | 112 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 16 g |