



Spaghetti mit Spinat, geröstetem Knoblauch und Walnuss-Karotten-Topping



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Chili, gemahlen	
Zucker	1.5 EL
Olivenöl	4 EL
Walnusskerne	50 g
Blattspinat	400 g
Knoblauchzehen	3 St.
Salz	1 EL
Butter	1 EL
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten schälen, Enden entfernen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel Chili, 1 EL Zucker und 1 EL Olivenöl zusammen mit Karotten vermischen. Anschließend auf einem Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. backen. Walnüsse in der gleichen Schüssel mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Zucker vermengen und nach ca. 15 Min. zu den Karotten auf das Blech geben.
3. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Knoblauchscheiben ca. 6–8 Min. goldbraun rösten.
5. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. Anschließend abgießen und zum Knoblauch in die Pfanne geben. Danach Spinat zugeben und 2–3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spaghetti mit Spinat-Knoblauch-Mix auf tiefen Tellern anrichten und mit gebackenen Karotten und Walnüssen anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	705 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g