



Spinat-Kabeljau-Pasta

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Blattspinat	400 g
Parmesan	60 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Milch	500 ml
Frischkäse, natur	200 g
Salz	
Penne Rigate	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetauten Kabeljau waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Parmesan in Stücke schneiden. Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen.
2. Parmesan in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 mit eingesetztem Messbecher zerkleinern. Anschließend umfüllen. In den Mixtopf Zwiebel und Knoblauch geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
3. Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe andünsten. Brühe, Milch, Frischkäse und Salz zugeben, dann 5 Min./100 °C/Stufe 2 ohne Messerbecher kochen. Spinat zugeben und mit Linkslauf weitere 2 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Penne zugeben und mit Linkslauf 10 Min./100 °C/Stufe 1 ohne Messbecher kochen. Kabeljau zugeben, einmal mit dem Spatel unterheben und mit Linkslauf 3 Min./80 °C/Stufe 1 erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	849 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	20 g