



Tagliatelle mit Spinat-Frischcreme-Sauce

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	300 g
Tagliatelle, frisch	500 g
Öl	2 EL
vegane Frischcreme, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Tagliatelle im siedenden Kochwasser ca. 7 Min. bissfest garen. Pasta in ein Sieb abgießen und dabei etwa eine Tasse Kochwasser (200–300 ml) auffangen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. In einer Schüssel ca. 200 ml Kochwasser mit veganer Frischcreme verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Creme zum Spinat gießen und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Tagliatelle in die Pfanne geben und mit Spinat-Frischcreme-Sauce vermengen. Wenn nötig, etwas Kochwasser nachgießen und Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	663 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g