

# Vollkornspaghetti mit Spinat

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 15 Person:

- 20 ml Olivenöl, raffiniert (Butter)
- 40 g Schalotten (1 Stück auch Zwiebel)
  
- 150 g Blattspinat, tiefgekühlt, aufgetaut
  
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Wasser, Milch oder Rahm
  
- 60-80 g Vollkornspaghetti
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- Muskatnuss gerieben
  
- 30 g Hartkäse nach Wahl, gerieben

Herstellung:

1. Die Flüssigkeit des aufgetauten Blattspinat ausdrücken und den Spinat grob hacken.
2. Schalotte schälen und in weine Würfel schneiden.
3. Wasser für Spaghetti aufstellen, salzen und zum Kochen bringen.
4. Zwischenzeitlich die Schalotte in einer Pfanne mit dem Fettstoff glasig goldgelb ansautieren.
5. Spaghetti in das sprudelnde Salzwasser geben und „al dente“ garen.
6. Den gehackten Spinat dazu, kurz mit sautieren und Pfanne kurz vom Herd ziehen.
7. Sauerrahm mit der Flüssigkeit gut miteinander verquirlen und zum Spinat geben.
8. Auf den Herd stellen und mit dem Kochlöffel rührend kurz aufkochen lassen.
9. Zwischenzeitlich die Spaghetti abseihen und zum Spinat geben.
10. Durchschwenken und gut abwürzen.
11. Anrichten und mit Hartkäse bestreuen.

