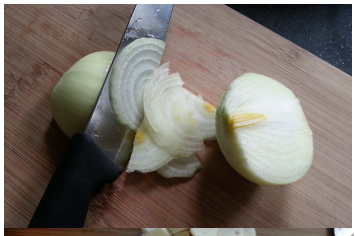
Spinat-Schafskäsenudeln

www.fitdurchsleben.com



Zutaten für 5 Personen:

4	EL	Olivenöl raffiniert oder Butter
120	g	Zwiebel, in Scheiben
300	ml	Rahm
150	ml	Milch
250	g	Schafskäse, grob gewürfelt
300	g	Spiralen oder Lumaca-Nudeln in viel Salzwasser „al Dente" garen
200	g	Blattspinat - TK, grob gehackt
200	g	Tomaten, grob gewürfelt
¼	BD	Basilikum, grob gehackt
1	St.	Chilischote gehackt
		Salz

Für Variante II:

80	g	Parmesan

Herstellung:

1. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in raffiniertem Olivenöl gold-gelb ansautieren.
2. Rahm, Milch und den Schafskäse hinzu geben und kurz durchkochen lassen.
3. Nudeln und Spinat dazu geben und darin erwärmen.
4. Mit den Tomatenstücke, Basilikum, Chilischoten und Salz vollenden bzw. abschmecken.

<u>Variante II - überbacken:</u>

Schritte 1 und 2 wie oben & die Nudeln aber a bisserl mehr „al Dente" garen – sie ziehen im Ofen nach. . .

3. Zwiebel- Rahm-Milch-Schafskäsegemisch vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
4. Nudeln, Spinat und Tomatenstücke unter heben.
5. Mit den Gewürzen abschmecken.
6. In eine bebutterte Auflaufform geben mit viel geriebenen Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180°C ca. 30 Minuten überbacken.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister