



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

19 min

Serving

4 Portionen

Vollkornpasta mit Avocado-Spinat-Sauce

Wenn vor der Periode alles ein bisschen anstrengender wird, kommt cremige Pasta gerade recht. Vollkornpasta liefert sättigende Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Avocado und Spinat machen die Sauce schön cremig und bringen frische Farbe auf den Tisch.

Ingredients

- 500 g Vollkornnudeln
- 3 Avocados, reif
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 400 g Spinat, tiefgefroren
- 1 EL halbe Walnusskerne

Copy ingredients

Preparation

1. Pasta kochen und Basis vorbereiten

11min

Koche die Vollkornpasta in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung. Währenddessen bereitest du die Sauce vor: Gib den gefrorenen Spinat in einen Topf und lass ihn bei mittlerer Hitze langsam auftauen. Schäle in der Zwischenzeit die Avocados. (Thermomix: Spinat 5 Sek. / Stufe 8 zerkleinern, dann 4 Min. / Varoma / Stufe 1 erhitzen)

2. Sauce verbinden und köcheln

6min

Zerdrücke die Avocados in einer Schüssel und mische sie mit Zitronensaft, Creme Vega, Salz und Pfeffer. Gib diese Mischung zum Spinat in den Topf. Lass alles für einige Minuten leicht köcheln, damit sich die Aromen verbinden. (Thermomix: Avocado, Zitronensaft, Creme Vega und Gewürze zum Spinat geben. 3-5 Sek. / Stufe 10 pürieren, dann 3 Min. / Varoma / Stufe 1 erhitzen).

3. Mixen und Verfeinern

1min

Prüfe die Konsistenz der Sauce. Wenn du sie glatter magst, püriere sie kurz mit dem Stabmixer. Vermische die Sauce anschließend mit der fertig gekochten und abgossenen Pasta direkt im Topf.

4. Einziehen und Servieren

1min

Lasse die Pasta für 2-3 Minuten bei niedriger Hitze in der Sauce ziehen, damit der Geschmack voll aufgenommen wird. Richte die Pasta auf Tellern an und gib eine Handvoll gehackte Walnüsse für die extra Portion Omega-3-Fettsäuren und Crunch darüber.

Nutritional information

Energie	753.4 kcal
Fett	30.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	9.7 g
Kohlenhydrate	98.8 g
davon Zucker	9.2 g
Ballaststoffe	11.9 g
Eiweiß	21.8 g
Salz	573.1 mg

Alle Angaben pro Portion