Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
25 min
Serving
4 Portionen

Vollkornpasta mit Avocado-Spinat-Sauce

Die Tage vor der Periode machen sich oft früh bemerkbar: ein Ziehen im Unterleib, eine feinere Reizbarkeit. Gerade jetzt braucht dein Körper Nährstoffe, die stabilisieren. Spinat und Vollkorn versorgen dich mit Magnesium, Avocado liefert Vitamin B6 – gemeinsam unterstützen sie Muskelentspannung und emotionale Balance.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXj5CC/

Zutaten

- 500 g Fusilli
- 3 Stück Avocado, reif
- 200 g Crème fraîche fettreduziert (15 % Fett)
- 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 400 g Blattspinat (tiefgefroren)
- 1 EL halbe Walnusskerne

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Pasta kochen und Basis vorbereiten

   12min

   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

7min

Zerdrücke die Avocados in einer Schüssel und mische sie mit Zitronenversaft, 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

3min

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 abgegossenen Pasta direkt im Topf.

4. Einziehen und Servieren

3min

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.

Gebe ein Stück Schokolade dazu

Tipp: Ein Stück dunkle Schokolade als Nachtisch liefert zusätzlich wertvolles Magnesium und rundet dein Soulfood perfekt ab.

Nährwerte anzeigen

Energie	753.4 kcal
Fett	30.2 g
Gesättigte Fette	9.7 g

Kohlenhydrate	98.8 g
Zucker	9.2 g
Ballaststoff	11.9 g
Protein	21.8 g
Natrium	573.1 mg

Alle Angaben pro Portion