



SPINAT FETA PASTA – HIGH PROTEIN

2
PORTIONEN

15
MINUTEN

561
KCAL PRO PORTION

31 g
EIWEISS

ZUTATEN

- 160 g Penne (oder andere Pastasorte)
- 120 g Erbsen (gefroren)
- 300 g Blattspinat (gefroren)
- 50 g Zwiebel
- 120 g Feta Light
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Rapsöl
- 100 ml Soja Cuisine (oder Sahne Light)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Majoran
- 1 TL Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

- 1** Penne in einem Topf mit Salzwasser fast gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben.
- 2** Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. In etwas Öl in einer Pfanne glasig anbraten.
- 3** Feta in die Pfanne bröseln und mit Sahne aufgießen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis sich der Feta aufgelöst hat.
- 4** Nun Spinat und Erbsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer würzen.
- 5** Mit 2-3 Kellen Nudelwasser aufgießen und köcheln lassen.
- 6** Kurz vor Ende Tomaten hinzufügen und kurz weiter köcheln lassen. Wenn die Tomaten erst gegen Ende dazu gibst, haben sie noch etwas biss und sind nicht verkocht.
- 7** Nun Penne abgießen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Gut unterheben und 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis sich die Nudeln mit der Soße verbunden haben.

DIE GANZE WOCHE STATT EINZELNER REZEPTE

High Protein Meal Prep Guide ansehen

shop.genussdeslebens.de