



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH-CARB - 1 PORTION

## PASTA MIT KIRSCHTOMATEN UND SPINATSAUCE

### ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsangaben im Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und vierteln.
3. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
4. Spinat waschen und trocknen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2 Minuten anbraten. Spinat und Tomaten hinzufügen, weitere 3 Minuten braten und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann mit Creme Fine ablöschen, die Nudeln hinzufügen und noch 2 Minuten köcheln lassen.
6. Den Pfanneninhalt anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

### ZUTATEN

75 g Muschelnudeln

100 g Blattspinat

50 ml Creme Fine, 7 % Fett

10 Kirschtomaten

0,25 Zwiebel

1 TL Parmesan, gerieben

1 TL Öl

Salz

Pfeffer

Muskatnuss



431  
Kalorien



64g  
Kohlenhydrate



15g  
Eiweiß



10g  
Fett



7g  
Ballaststoffe