

Köstliche Vollkorn Spaghetti mit Spinat und Lachs

(2 Pers., 45 Min., fettarm und ballaststoffreich)

Zutaten:

- 250 g Vollkorn Spaghetti
- 400 g Rahmspinat
- ½ Bund frische Petersilie
- ein paar Cherrytomaten
- 25 g Mandelsplitter oder Pinienkerne
- ½ EL Rapsöl
- 1 Stück Lachs
- Salz und Pfeffer



Anleitung:

1. Rahmspinat nach Packungsanweisung vorbereiten.
2. Spaghetti al dente kochen.
3. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und feinhacken und die Cherrytomaten halbieren oder vierteln.
4. Mandelsplitter oder Pinienkerne ohne Öl in Pfanne rösten.
5. Öl in Pfanne erhitzen und Lachs anbraten und danach komplett durchgaren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in mundgerechte Stücke zerkleinern.
6. Die Spaghetti abgiessen und ca. zwei EL Spaghettiwasser auffangen.
7. Spaghetti und Spinat in die Pfanne zu dem Lachs geben. Alles zusammen mit den zwei EL Spaghettiwasser vermengen.
8. Die Tomaten Hälften daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Spaghetti auf Teller anrichten und die gerösteten Mandelsplitter und die gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp:

Dieses Gericht ist fettarm und ballaststoffreich und schmeckt wirklich köstlich! Die verschieden farbigen Cherrytomaten passen sehr gut und für den Lachs bevorzuge ich frischen Lachs und nicht tiefgefrorenen.

Quelle:

Rezept aus dem Kochbuch: Divertikulitis Ernährung von Sophie Baum