

## Vollkornspaghetti an Spinatsauce

400 g Vollkornspaghetti, roh

Sauce:

1 kl. Zwiebel (ca. 40 g)

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl (15 g)

1 Paket Spinat fixfertig  
tiefgekühlt (600 g), angetaut

1 Becher «St. Môret léger»,  
Frischkäse (125 g)

Pfeffer, Muskat, Salz

30 g Mandelkerne, ganz

*Variante:*

*ohne Mandeln  
mit  
Speckwürfel*

*Spaghetti abtropfen lassen, in  
grosse Schüssel geben, Sauce dar-  
über anrichten. Mandelkerne grob  
hacken, auf die Sauce streuen.*

### Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser 10-12  
Minuten «al dente» kochen.

*Sauce:* Zwiebel und Knob-  
lauch schälen, beides fein hacken  
und im Olivenöl kurz andünsten.  
Den angetauten Spinat begeben,  
zugedeckt auftauen und erhitzen.  
Den Frischkäse begeben und  
daruntermischen, würzen.

