

Rezept des Monats - November

Spinat-Linguine

Zutaten:

500 g Linguine (Bandnudeln)
200 g Blattspinat
4 TL Rapsöl
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
100 g getrocknete Tomaten
2 TL Kapern mit etwas
Kapernflüssigkeit
2 Dosen (à 185 g) Thunfisch
in Wasser

Garnitur:

2 TL Kapern



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat hinzufügen und 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten grob hacken. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Thunfisch mit den Tomaten, Kapern und Kapernflüssigkeit vermischen, zu den Nudeln geben und anschließend locker mit dem Spinat vermengen und wenige Minuten weitergaren. Die Spinat-Linguine mittig auf einen Teller geben, mit Kapern garnieren und servieren.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
395	1655	20 g	14 g	35 mg	46 g	4	4 g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf
www.cholesterin.msd.de