

Dinkelnudeln mit Spinat und Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g (Sorte Bandnudeln) Dinkel-Vollkornnudeln
- alternativ: Rote-Linsen-Nudeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 180 g Kirschtomaten
- 200 g Baby-Blattspinat
- 2 EL Olivenöl
- 240 g (aus dem Glas) Weiße Bohnen
- Pfeffer
- 1 EL getrocknetes Basilikum
- 40 g Parmesan
- 4 Blätter Basilikum

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, anschließend in die Pfanne geben und erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum würzen.

Die gegarten Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles mischen. Parmesan grob reiben. Basilikum-Blätter waschen und trocken tupfen.

Zum Servieren die Nudeln auf Tellern verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum-Blättern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen