1A+1B Fisch

# Cremige Penne mit Spinat und geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 1 Minute andünsten. Frischkäse und zwei EL Wasser hinzufügen und gut durchrühren. Spinat und Lachs hinzufügen und weiter rühren bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Penne abgießen und mit dem cremigen Spinat vermengen. Mit etwas Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 150 g frischer Spinat
- [ ] 1½ EL Frischkäse light
- [ ] ½ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **364 kcal** |
| Kohlenhydrate | **11 g** |
| Fett | **18 g** |
| Ballaststoffe | **7 g** |
| Eiweiß | **36 g** |