2A

Pasta mit Champignons, Spinat und Parmesan

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Champignons und Kräuterfrischkäse light hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Penne abgießen und mit dem Gemüse vermengen. Mit Parmesankäse garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 2 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 1 EL Parmesankäse
- [ ] 15 g Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**340 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**32 g**