3 Vegetarisch

Vegetarische Spaghetti mit Brokkoli und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen schneiden, den Knoblauch pressen und den Ziegenkäse zerbröckeln. Den Brokkoli bissfest kochen oder dämpfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Dicke Bohnen, Spinat, Brokkoli und Spaghetti hinzufügen und kurz anbraten. Den Ziegenkäse darüber verteilen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 50 g Vollkornspaghetti
- [ ] 100 g frischer Spinat
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] 50 g Dicke Bohnen
- [ ] 50 g Ziegenkäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**444 kcal**
Kohlenhydrate	**38 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**21 g**