



## Spaghetti in Mandel-Mascarpone

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Spaghetti in Mandel-Mascarpone

- 200 g Dinkel-Spaghetti
- 150 g Spinat - waschen
- 2 EL Haselnüsse - grob hacken und fettfrei rösten
- ½ Zitrone - auspressen

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 4 EL Mandel-Mascarpone, vegan (Bioladen)
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Spaghetti einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin al dente kochen. Dann mit einer Tasse etwa 50 ml Kochwasser abschöpfen und zur Seite stellen. Die Spaghetti über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die 50 ml Kochwasser zusammen mit der Mascarpone in den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann den Zitronensaft und die Hefeflocken einrühren und die Spaghetti unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Olivenöl beträufeln und den Spinat unterheben. Alles gründlich miteinander vermengen und nochmals abschmecken.

Die Spaghetti in Mandel-Mascarpone auf zwei Teller verteilen und mit den gerösteten Haselnüssen bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 660 kcal
- Kohlenhydrate: 72 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 30 g