

Pasta mit Spinat-Käse-Soße

Seit langem wollte ich mal wieder ein Pasta-Gericht machen. Nach einigem hin und her habe ich mich für eine Spinat-Käse-Soße entschieden. Eine leckere Käse-Soße mag in meiner Familie jeder. Aber bei dem Spinat bin ich ein hohes Risiko eingegangen, das muss ich schon zugeben. Denn nicht jedes Familienmitglied ist ein Spinat-Fan, so wie ich.





Für diese lecker cremige Soße habe ich Rahmspinat und Schmelzkäse benutzt. Der Spinat wird zusammen mit dem Schmelzkäse bei niedriger Temperatur in einem Topf langsam aufgetaut. In der Zwischenzeit werden Zwiebeln, Knoblauch und Schinkenwürfel angebraten und zum Spinat dazugegeben. Das Ganze rundet ein Schuss Sahne, Milch und Parmesan ab. Noch mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist die Spinat-Sahne-Soße, fertig.

Übrigens wusstet Ihr, dass Spinat gut für die Augen ist, denn er enthält viel Beta-Carotin. Und sonst stecken noch Vitamin B, A und F sowie Folsäure im Spinat.

Aber jetzt zurück zu meiner Pasta. Diese kam bei meiner Familie sehr gut an, auch die „Nicht-Spinat-Liebhaber“ waren begeistert. Dieses Gericht wird es bei uns definitiv öfter geben.

Natürlich wollte ich dieses Rezept Euch nicht vorenthalten. Hier kommt es für Euch:







Das Rezept für meine Pasta mit Spinat-Käse-Soße:

Zutaten:

- 500 Pasta Deiner Wahl
- 1 Pck. Schmelzkäse „Sahne“
- 80g Parmesan
- 1 Pck. Rahmspinat
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200g gekochter Schinken
- Sahne
- Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsbeilage kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden.
3. Schinken in Würfel schneiden.
4. Die Zwiebeln in heißem Olivenöl anschwitzen.
5. Die Schinkenwürfel, Knoblauch und Schmelzkäse hinzugeben und umrühren.
6. Den Rahmspinat in den Topf geben und auf niedriger Temperatur auftauen lassen. Gelegentlich umrühren.
7. Unter Rühren etwas Milch und Sahne dazugeben.
8. Parmesan einrühren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Guten Appetit!









Weitere leckere Pasta-Gerichte:

- [Nudeln in Zucchini-Paprikasoße](#)
- [Bandnudeln in Brokkoli-Sahne-Soße](#)
- [Pasta in Birnen Lauch Sahnesoße](#)
- [Käsespätzle überbacken](#)
- [Tagliatelle mit Paprikawürstchen](#)
- [Nudel-Brokkoli-Auflauf](#)
- [Makkaroni Auflauf](#)