
[Spaghetti mit Spinat und Hafersahne \(S&K 04/2013\)](#)



vegan

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten + ca. 15 Minuten Garzeit

Pro Portion: 430 kcal; 12 g F, 16 g E, 64 g KH

- 200 g Spinatblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 400 g Dinkel-Spaghetti
- Salz
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 2 EL Sojasoße
- Pfeffer
- wer mag, garniert mit Kapuziner-Kresseblüten

1. Spinat evtl. putzen, waschen und trocken schütteln. Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Inzwischen Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln 1 Minute braten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Brühe und Sahne zugeben. Aufkochen und 1 Minuten köcheln lassen.
3. Gut abgetropfte Spaghetti zugeben und durchschwenken. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Vor dem Servieren mit Kapuzinerkresse- oder Stiefmütterchenblüten garnieren.

Aprilrezepte ([S&K 04/2013](#))

© Text Sabine Kumm **Rezepte und Styling** Pia Westermann **Fotos** Thorsten Suedfels