

## Soja-Spaghetti mit frischem Spinat



### Zutaten für 1 Portion

- 180 g Soja-Spaghetti (Trockengewicht: 60 g)
- 300 g frischer Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Zwiebeln
- Olivenöl oder Ghee
- Salz

### Zubereitung

Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Dann den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Öl/Ghee in der Pfanne erwärmen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und kurz andünsten. Den Spinat hinzugeben und bissfest garen.

Anschließend die Spaghetti unterheben, mit Salz abschmecken und anrichten.

### gesund & aktiv informiert!

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Spinat besonders wertvoll. Frisch wie schockgefrostet enthält er viele Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Jod) und Eiweiß. Kohlenhydrate, Provitamin A und die Vitamine B1, B2 und C fördern die Blutbildung, die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle.

### Rezeptabwandlungen

Ist kein Spinat zur Hand, kann Mangold verwendet werden – Würze bringen frische Kräuter.

