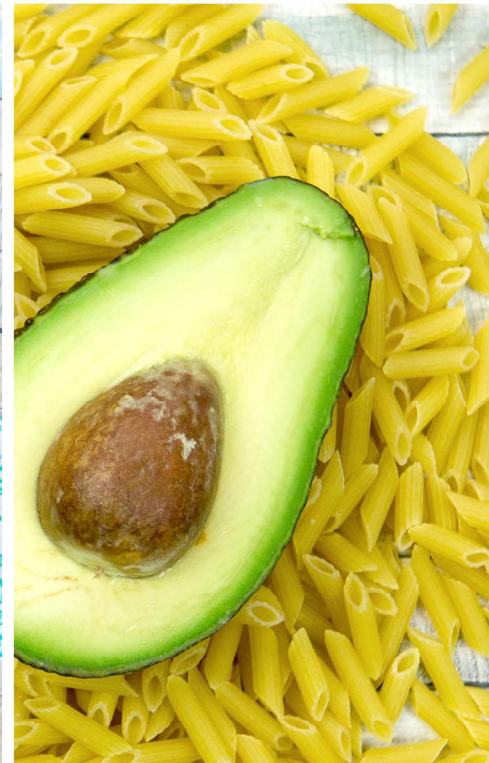




Avocado- Mandel- Pasta



Zutaten

- › 170g Penne Nudeln
- › 1 Zwiebel
- › 150g TK Blattspinat
- › 200 g Kirschtomaten
- › 45 g gehobelte Mandeln
- › 2 Avocados
- › Saft von 1 Limette
- › 2 EL Olivenöl
- › ein paar Blätter Petersilie
- › Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein Würfeln. Den Blattspinat auftauen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocados halbieren, entkernen. Vor der Schale gelöst in kleine Würfel schneiden und mit Limettensaft mischen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend Mandeln und Tomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Anschließend den Spinat dazugeben und alles bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Wenn die Nudeln fertig sind, ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Dieses dann mit ca. 3/4 der Avocado Stücke und der Petersilie in einem hohen Gefäß mischen, etwas mit Salz und Pfeffer würzen und alles fein pürieren.

Die Nudeln mit etwas von der Tomaten-Spinat-Masse und ca. 4 EL von dem Avocadopüree mischen. Auf einem Teller servieren und mit Avocadopüree, den restlichen Avocado Stücken und der Tomaten-Spinat-Masse garnieren.

Als Tipp von mir, mit etwas Parmesan oben drauf schmeckt es auch sehr lecker.

