

One Pot Pasta



diabetistauglich

Zutaten für 2 Portionen:

- **Ihr braucht:**
- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- 250 g gefrorenen Blattspinat
- 100 ml Sahne
- 250 g gefrorene Shrimps
- 3 Basilikum-Stiele
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz, Muskat, schwarzer Pfeffer
- 60 g Gorgonzola
- 2 EL Pinienkerne

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 12 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 22 Minuten

Zuerst röstet ihr die Pinienkerne etwas ohne zusätzliche Zugabe von Fett an. Wenn ihr für eure One Pot Pasta so wie wir einen Wok nehmt, könnt ihr das direkt darin machen. Nehmt die Pinienkerne nach dem Anrösten aber nochmal aus der Pfanne und stellt sie beiseite.

Schält nun den Knoblauch und zerdrückt ihn etwas. Dann wascht ihr die Lauchzwiebeln und schneidet sie in kleine Ringe. Zupft die Basilikumblättchen von den Stielen und stellt auch sie zur Seite.

Jetzt gebt ihr die Nudeln, die Basilikumstiele, den Knoblauch, den gefrorenen Spinat und die Shrimps in ONE POT.

Füllt den Topf bzw. die Pfanne mit 100 ml Sahne und 450 ml kaltem Wasser auf, rührt einen Teelöffel Salz und eine Prise Muskat unter und bringt die Masse bei geschlossenem Deckel (!) zum Kochen. Dann lasst ihr eure One Pot Pasta ungefähr 12 Minuten lang offen köcheln. Dabei müsst ihr aber regelmäßig umrühren, denn grade zum Ende hin kann es mit dem Anbrennen leider recht schnell gehen. Ob eure Spaghetti al dente sind, kostet ihr am besten und gebt gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu.

Sobald euch die Nudeln weich genug erscheinen, rührt ihr den Gorgonzola und die Basilikumblättchen unter und schmeckt eure One Pot Pasta mit schwarzem Pfeffer ab.

Bestreut sie abschließend noch mit den gerösteten Pinienkernen und fertig ist euer „Ein-Topf-Gericht“ ;-)

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

