

Pasta mit Spinat-Käse-Soße

Zutaten:

Für 2 Personen:

ca 350g Geflügelfleisch, z.B. Hähnchenbrust
250g Cocktailtomaten
ca 50g Blattspinat, tiefgefroren, schon gehackt
ca 250 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühepulver aus dem Glas
1 Packung Schmelzkäse, light
etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
ca 400g Pasta, z.B. Spaghetti
Parmesan

Zubereitung:

Die Pasta in Salzwasser bissfest kochen, währenddessen das Geflügelfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Die Tomaten kleinschneiden. Das fertig gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Wasser in die Pfanne gießen, die Gemüsebrühe darin auflösen und einmal aufkochen lassen. Den Spinat dazugeben und auftauen lassen. Anschließend den Schmelzkäse dazugeben, alles gut verrühren. Die kleingehackte Zwiebel und Tomaten hinzufügen. Das Fleisch jetzt wieder in die Pfanne geben und in der Soße erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Etwas geriebenen Parmesan untermischen damit die Soße noch käsiger wird. Die Soße ist fertig, wenn sie von den Tomaten eine leichte rosa Färbung annimmt.

Soße mit der heißen Pasta und Parmesan servieren.

