

Fusilli mit Ricotta, Spinat und Orange

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 EL Rosinen
2 EL Mandelstäbchen
500 g Fusilli
Salz
4 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
400 g Spinatsalat
2 Orangen
150 g Ricotta
Fleur de sel

1. Rosinen in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Abgiessen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mandeln in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten.

2. Fusilli in Salzwasser bissfest garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

3. Inzwischen von den Zwiebeln das obere Drittel wegschneiden. Rest fein schneiden. In etwas Öl 3 Minuten dünsten. Spinat dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten, bis er etwas zusammenfällt. Orangenzensten abziehen und begeben. Fusilli, Ricotta in kleinen Flocken, Rosinen, Mandeln und restliches Öl begeben, alles sorgfältig mischen. Mit Fleur de sel abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
+ ca. 30 Minuten einweichen

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 22 g Fett,
98 g Kohlenhydrate, 2900 kJ/700 kcal

