



Hauptspeise



Spaghetti-Nester mit Spinat und Gorgonzola überbacken

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 637 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

200 g Spaghetti

200 g TK-Spinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

8 Cherrytomaten

100 g Gorgonzola

100 ml Sahne

2 Eier

Butter zum Braten

Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. kochen und anschließend abschütten.
- 2 Den Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Sahne und Eier miteinander verquirlen.
- 3 In einem kleinen Topf etwas Butter erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel leicht anschwitzen. Den Spinat hinzugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spaghetti mit den Händen zu Nestern formen und vorsichtig auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Etwas Spinat und 3 – 4 halbe Tomaten auf den Nestern verteilen. Anschließend mit etwas Ei-Sahne-Masse begießen.
- 5 Anschließend die Nester im Ofen ca. 20 Min. backen. Nach 15 Min. Backzeit etwas Gorgonzola auf den Nestern verteilen. Danach auf zwei Tellern heiß servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	706kJ /168kcal	2.684kJ /637kcal
Fett	6g	23g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	14g
Kohlenhydrate	21g	79g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	7g	27g
Salz	1g	4g