let spaghetti =[

    [400, 1, 1, 1, 200, 100,1 , 1 ,2 ,50],

    [' g', ' Packung', ' gr. ', ' Packung', ' g', ' ml', ' Priese', ' Priesen ', ' EL', ' g'],

    [

        'Spaghetti',

        'Blattspinat, TK',

        'Zwiebel(n)',

        'Frischkäse',

        'Kirschtomate(n)',

        'Milch oder Sahne',

        'Muskat',

        'Salz und Pfeffer',

        'Olivenöl',

        'Parmesan, frisch geriebener',

    ],

    [4],

    ['Spaghetti mit Spinat-Frischkäsesoßee'],

    ['20 Min.'],

    ['20 Min.'],

    ['simpel'],

    ['15.08.2022'],

    [`Die Spaghetti in einem Topf mit genügend Wasser al dente kochen.

    In der Zwischenzeit die Zwiebel klein würfeln und in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Den angetauten Spinat dazu geben und warten bis er vollständig aufgetaut ist. Dann den Frischkäse dazu geben und Milch oder Sahne angießen (evtl. etwas mehr verwenden). Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

    Die gegarten Nudeln in die Soße geben und alles gut vermischen.

    Währenddessen in einer separaten Pfanne die Kirschtomaten in etwas Olivenöl scharf braten, bis sie ein wenig aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

    Alles auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.`],

    ['Manuel Kischel'],

    [`img/lola.jpeg`],

    [`img/Spaghetti.jpg`]

]