

Knoblauch-Pasta mit Pilzen



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	393 kcal
Kohlenhydrate:	57 g
Eiweiss:	19 g
Fett:	9 g
Zeitaufwand:	25 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Als erstes die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Schritt 2:

In der Zwischenzeit die Pilze in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen.

Schritt 3:

Die Nudeln abgießen und etwas Nudelwasser in einer Schüssel auffangen.

Schritt 4:

Etwas Nudelwasser in die Bratpfanne geben und die Pilze mit dem gepressten Knoblauch anbraten. Sobald die Pilze fertig gebraten sind, die Creme fraiche und Parmesan dazu geben und aufköcheln. Je nach Bedarf nochmals etwas Nudelwasser dazu geben.

Schritt 5:

Zum Schluss die Nudeln zu den Pilzen geben und gut vermischen. Anrichten und genießen.



Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Champignons braun
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 15 g Creme fraiche
- 15 g Parmesan
- 75 g Nudeln nach Wahl