

# Teigwaren mit Pilz-Lauch-Sauce



## Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	651 kcal
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiss:	6 g
Fett:	11 g
Zeitaufwand:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

## Zubereitung:

### Schritt 1:

Den Mangold reinigen und in feine Streifen schneiden. Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

### Schritt 2:

Teigwaren im Salzwasser köcheln bis sie al dente sind und dann abgiessen.

### Schritt 3:

In der Zwischenzeit den Butter in einer Bratpfanne erhitzen und das Lauchgemüse mit den Mangoldstiel dazu geben und unter ständigem Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach ca. 5 Minuten die Pilze, Mangoldgrünzeug und die Schlagsahne dazu geben und weiter garen lassen.

### Schritt 4:

Die Teigwaren abgiessen und auf einem Teller anrichten. Pilzgemüse darüber und mit etwas Parmesan bestreuen.



## Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Mangold
- 50 g Lauch
- 60 g Teigwaren nach Wahl
- 50 g verschiedene Edelpilze
- 1 EL Butter
- 30 g Parmesan
- 50 g Schlagsahne