

Rezept

Erbsen-Pilz-Nudeln

Ein Rezept von Erbsen-Pilz-Nudeln, am 23.04.2024

Zutaten

60 g Vollkornnudeln (z.B. Gnocchi)	Salz
200 g Champignons	1 kleine Zwiebel
1/2 TL Olivenöl	100 g TK-Erbsen
100 ml fettarme Milch	1/4 TL gekörnte Brühe
1 Ecke Diät-Schmelzkäse (ca. 25 g)	Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie	2 TL Parmesan, frisch gehobelt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Nudelwasser zum Kochen bringen. Salzen und die Nudeln nach Packungsangabe garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Die Pilze 1-2 Min. mitbraten.
3. Die gefrorenen Erbsen, Milch, 5 EL Wasser und die gekörnte Brühe zugeben. Offen 2 Min. bei großer Hitze einkochen lassen.
4. Den Schmelzkäse unterrühren und noch 2 Min. leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie unterrühren. Die Sauce mit den Nudeln mischen und mit Parmesan bestreuen.