

Rezept

# Gemüsenudeln mit Ziegenkäsesauce

Ein Rezept von Gemüsenudeln mit Ziegenkäsesauce, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Möhren	<b>500 g</b> Pastinaken
Salz	<b>1</b> Zwiebel
<b>500 g</b> Champignons	<b>2 EL</b> Öl
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> getr. Thymian	<b>200 g</b> Sahne zum Kochen (15 % Fett)
<b>150 g</b> Ziegenfrischkäse	<b>75 g</b> Kürbiskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Für die Gemüsenudeln die Möhren und Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler oder Spiralschneider längs in dünne Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen, dann abgießen. Abtropfen lassen und warm halten.
2. Inzwischen für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. kräftig anbraten. Dabei die Zwiebel nach ca. 3 Min. dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Sahne angießen, den Frischkäse hinzufügen und unterrühren. Die Sauce ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen. Die Gemüsenudeln mit der Ziegenkäsesauce mischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren.