

Rezept

# Gemüsespaghetti mit Champignonsauce

Ein Rezept von Gemüsespaghetti mit Champignonsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

### Für die Gemüsespaghetti:

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 Kohlrabi         | 1 große Möhre        |
| 1 kleiner Zucchini | 3 Stängel Petersilie |
| Salz               |                      |

### Für die Champignonsauce:

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 200 g Champignons           | 1 kleine Zwiebel               |
| 8 TL Butter                 | 150 g Sahne                    |
| 50 g Doppelrahmfrischkäse   | 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver |
| frisch geriebene Muskatnuss | Salz                           |
| Pfeffer                     |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 48 g F, 10 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Den Kohlrabi und die Möhre schälen. Den Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Alles Gemüse mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler wie Bandnudeln in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einem Topf ca. 1,5 l Wasser aufkochen und salzen. Die Gemüsenudeln im kochenden Salzwasser 4 Min. offen garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.
3. Inzwischen die Champignons vorsichtig sauber bürsten, schadhafte Stellen entfernen und die Pilze halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne bei großer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Pilze darin zusammen 2 Min. anbraten.
4. Die Sahne zu den Pilzen geben, offen aufkochen lassen und ca. 1 Min. einkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und den Frischkäse einrühren. Die Pilze mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt warm halten.
5. Die Gemüsenudeln auf zwei tiefen Tellern verteilen. Die Champignonsauce darübergeben, alles mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.