Rezept

Möhrennudeln mit Gorgonzolasauce

Ein Rezept von Möhrennudeln mit Gorgonzolasauce, am 02.06.2025

Zutaten

200 g	Champignons
25 g	Vollkornspaghetti
1 TL	Öl
100 g ml	fettarme Milch
1 EL	gehackte Petersilie
2	kleine Möhren (à ca. 100 g)
	Salz
	Pfeffer
40 g	Gorgonzola (27,7 g Fett absolut)
1 TL	grob gehackte geröstete Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 22 g F, 22 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und mit Küchenpapier trocken abreiben. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in »Spaghetti« schneiden oder mit einem Sparschäler längs in hauchdünne »Tagliatelle« schneiden.

2. Die Vollkornspaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 1 - 2 Min. vor Ende der Garzeit die Möhrennudeln zugeben und mitgaren. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin unter Wenden ca. 5 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht aufkochen. Den Gorgonzola hineinbröseln und unter Rühren schmelzen. Die Sauce unter Rühren 3 - 4 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Vollkorn- und Gemüsenudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Auf einen Teller geben und die gebratenen Pilze darauf anrichten. Mit der Petersilie und den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.