

Rezept

Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen

Ein Rezept von Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Vollkornspaghetti (z. B. aus Dinkel)	Salz
400 g Champignons	1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	240 g weiße Bohnen (aus der Dose)
2 EL Olivenöl	1 TL Aceto balsamico
200 g Sojasahne	Saft von 1/2 Zitrone
1 TL getr. Oregano	Pfeffer
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 29 g F, 20 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Champignons darin bei mittlerer Hitze 10-15 Min. leicht anbraten. Anschließend mit dem Essig ablöschen, warm halten.

4. Währenddessen das übrige Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten, den Knoblauch dazugeben und 3-4 Min. mitdünsten. Die Bohnen hinzufügen und kurz weiterbraten, dann alles mit der Sojasahne ablöschen. Zitronensaft und Oregano hinzufügen und alles gut verrühren. Die Sauce im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Nudeln unter die Sauce ziehen und, falls nötig, darin nochmals kurz erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die Champignons auf die Spaghetti setzen und mit der Petersilie garnieren.