

## Rezept

# Zucchini und Pfifferlinge mit Bandnudeln

Ein Rezept von Zucchini und Pfifferlinge mit Bandnudeln, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>10 g</b>	Pinienkerne	<b>250 g</b>	kleine, dünne Zucchini
<b>250 g</b>	frische Pfifferlinge	<b>1</b>	weiße Zwiebel
<b>50 g</b>	Parmaschinken	<b>1</b>	kleiner Zweig frischer Rosmarin
<b>200 g</b>	Fettuccine (breite Bandnudeln aus Hartweizengrieß)		Salz
<b>150 ml</b>	Pilz- oder Kalbsfond (aus dem Glas)	<b>10 g</b>	Diätmargarine
<b>50 g</b>	Sahne		grob geschroteter schwarzer Pfeffer
		<b>30 g</b>	Parmesan, frisch gerieben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 670 kcal

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pfifferlinge mit Küchenpapier säubern, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schinken vom Fettrand befreien und in Streifen schneiden. Dabei die einzelnen Scheiben auseinandernehmen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. Die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Margarine in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Schinken und Rosmarin zugeben und 2 Min. anbraten. Pilze und Zucchini unterrühren, kurz mit anbraten. Alles mit dem Pilz- oder Kalbsfond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. Den Rosmarin entfernen.
5. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne einrühren. Die Nudeln unter das Gemüse heben und auf zwei vorgewärmte Portionsteller verteilen. Das Gericht mit den Pinienkernen bestreut servieren. Den Parmesan dazureichen.