



Bild folgt

Nudeln mit Pilzen und Walnussauce

(529 kcal, KH 65 g, P 21 g, F 15 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Vollkornteigwaren
500 g	Pilze
2	Knoblauchzehen
1 TL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe oder Weißwein
	Salz
	Pfeffer
	Biobin nach Belieben
80 g	Walnüsse
1 Bund	Basilikum
30 g	Parmesan

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Inzwischen Pilze evtl. putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken oder pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen (bei beschichteten Pfannen – ohne Öl). Knoblauch und Pilze einige Min. darin andünsten. Mit Brühe (oder auch Weißwein) ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße etwas einkochen lassen, evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl (Biobin) andicken.

Walnüsse und Basilikum hacken. In einer vorgewärmten Schüssel alles mit einander vermengen und sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

Tipp: Auch 1 Bund Frühlingszwiebeln schmeckt dazu sehr lecker.