



Bild folgt

Vollkornnudeln mit Champignons und Kirschtomaten

(361 kcal, KH 48 g, P 14 g, F 5 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Penne Vollkornnudeln
400 g	kleine Champignons
300 g	Kirschtomaten
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
4 EL	saure Sahne
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Vollkornnudeln in reichlich Wasser bissfest garen, dann abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Champignons darin 1-2 Min. kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die saure Sahne, die Vollkornnudeln, die Tomaten sowie die gehackte Petersilie zufügen, alles gut vermischen und kurz erwärmen.

Tipp: Sie können dieses Gericht auch mit Austernpilzen zubereiten. Wer will, brät in diesem Fall 1 kleine geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe mit an.