

Italienische Fussili

mit Pilz-Tomaten-Sauce und Rucola



20-30min



3-4 Personen

Wir können gar nicht genug bekommen von der Veggie-Pasta, die aus frischen Pilzen und Gemüse gekocht wird. Die Korkenzieher-ähnlichen Nudeln sehen nicht nur lustig aus, sondern saugen die köstliche Sauce so richtig schön auf. Dazu gibt es noch eine Portion Rucola-Salat und es werden auch die Kleinsten satt.

Was du von uns bekommst

- 7
- 9
-

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Pilze putzt man am besten mit einem Stück Küchenkrepp oder einer Pilzbürste.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 11.4g, Kohlenhydrate 126.8g, Eiweiß 29.5g



1. Zutaten vorbereiten

Ausreichend gesalzenes Wasser für die Pasta in einem großen Topf zum Kochen bringen. **Pilze** putzen, **Karotten** schälen, beides grob raspeln. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, fein hacken. **Getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und in Streifen schneiden. **Thymian** waschen, Blätter grob von den Stielen streifen. **Käse** reiben, **Sellerie** fein hacken.



4. Pilze zugeben

Nun **Pilze**, **Knoblauch**, **getrocknete Tomaten**, **Thymian** und Hälfte vom **Italian Allrounder** zugeben und ca. 7-8Min. braten. Ab und zu umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** zugeben und unter gelegentlichen Rühren ca. 8-11Min. bissfest kochen. Die Nudeln abgießen, dabei eine Tasse Kochwasser auffangen.



5. Pasta hinzufügen

Sobald das Gemüse eingekocht ist, die abgetropfte **Pasta**, sowie etwas Kochwasser und die Hälfte des **Käses** unterheben. Ggf. mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit dem restlichen Italian Allrounder nachschmecken. Alles gut miteinander vermengen.



3. Gemüse anbraten

Inzwischen eine große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebel**, **Karotten** und **Sellerie** ca. 4-5Min. unter ständigem Rühren anbraten.



6. Fertigstellen

Rucola mit 2EL Öl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer vermengen. **Rucola** mit Pasta anrichten, restlichen **Käse** über die Pasta streuen.