



Vollkornpasta mit Champignon-Steinpilz-Sauce

mit feinem Rucola-Käse-Salat

Willkommen im Pasta-Himmel! Heute treffen Vollkornspaghetti auf eine besonders geschmacksintensive Crème-fraîche-Sauce mit frischen Champignons und getrockneten Steinpilzen. Dazu servierst du einen feinen Rucolasalat mit Zitronendressing und gehobeltem Käse. Buon appetito!



20-30min



2 Personen

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Pck. Steinpilzpulver
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 838kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 23.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Champignons** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Die **Champignons** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. von allen Seiten scharf anbraten. Dabei nicht zu häufig wenden, damit die **Pilze** schön bräunen.



Die **Champignons** mit 100ml Wasser ablöschen, dann die **Crème fraîche**, das **Steinpilzpulver** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** abgedeckt bei niedriger Hitze 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und warm halten.



Den **Käse** fein reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Aus 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Rucola** und dem **Käse** mischen.



Die **Pasta** zur **Sauce** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen. Die **Pasta** mit der **Petersilie** garnieren und mit dem **Rucolasalat** servieren.