



## Schnelle Champignon-Spinat-Vollkornpasta

mit cremiger Salbeisauce und Rauchmandeln



ca. 25min



4 Portionen

Während die Vollkornpasta kocht, bereitest du die cremige Sauce vor, die mit Salbei, Champignons und Babyspinat besonders fein ist. Serviert wird der schnelle Feierabend-Hit mit geräucherten Mandeln, die ein tolles Aroma beisteuern, und leerem Hartkäse. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti<sup>1</sup>
- 10g Salbei
- 2 Schalotten
- 500g Champignons
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rauchmandeln<sup>3</sup>
- 200ml Kochsahne<sup>2</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 26.1g



### 1. Salbei schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen. Die abgetropfte **Pasta** zurück in den Topf geben und mit 2EL Olivenöl vermengen.



### 3. Schalotten anbraten

Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. farblos anbraten.



### 4. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Schalotten** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis sie schön gebräunt sind. Nebenher die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Sahne**, das **Brühgewürz** und den **Salbei** zu den **Pilzen** geben, bei mittlerer Hitze aufkochen und anschließend 2-3Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Sauce** und den **Spinat** zur **Pasta** geben und alles gut vermengen. Nach Bedarf etwas **Kochwasser** dazugeben, sodass alle **Nudeln** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind. Erneut mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. Den **Käse** ggf. fein hacken und die **Pasta** mit den **Rauchmandeln**, der **Zitronenschale** und dem **Käse** garniert servieren.