



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 leckerem Hartkäse. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

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

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.