



Italienische Fussili

mit Pilz-Tomaten-Sauce und Rucola



20-30min



2 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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

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 680kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 24.5g



1. Zutaten vorbereiten

Ausreichend, gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. **Pilze** putzen, **Karotte** schälen, beides grob raspeln. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, fein hacken. **Sellerie** fein hacken.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Blätter vom **Thymian** grob von den Stielen streifen. **Käse** reiben.



4. Pilze zugeben

Pilze, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Thymian und Hälften des **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 für ca. 8-11Min. bissfest kochen. Die Pasta durch ein Sieb abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen.



3. Gemüse kochen

Inzwischen große Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebel, Karotten** und **Sellerie** ca. 4-5Min. unter ständigem Rühren anbraten.



5. Pasta hinzufügen

Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, die abgetropfte **Pasta** sowie etwas Kochwasser und die Hälften des **Käses** unterheben. Ggf. mit Salz und Pfeffer und restlichem Italian Allrounder nachschmecken. Alles gut miteinander vermengen.



6. Fertigstellen

Pasta anrichten und **Rucola** sowie restlichen **Käse** darüber verteilen.