Unser Rezept

DER WOCHE

PILZ-SPINAT-PASTA

MIT PINIENKERNEN

ZUTATEN

400 g Tagliatelle

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

400 g Champignons

300 g Blattspinat

ca. 100 ml Gemüsebrühe

1-2 EL Sojasauce

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional: Petersilie gehackt
eine Prise Paprikapulver
5 EL Pinienkerne
(veganer) Parmesan

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne anrösten, anschließend in einer Schale beiseite stellen.

Die Pilze, Zwiebel und Knoblauch kleinscheiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten. Dann mit Sojasoße und etwas Gemüsebrühe ablöschen, die Hitze reduzieren und etwa 1-2 Minuten köcheln lassen.

Spinat hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Nudeln “al dente” sind, das Kochwasser abgießen. Die Nudeln zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Belieben (veganen) Parmesan hinzugeben.

Die Pilz-Pasta mit den gerösteten Pinienkernen servieren und genießen! Guten Appetit!

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de