

# Bandnudeln mit Bärlauchsauce

## Zutaten | 4 Portionen

350 g	Bandnudeln
2 EL	Rapsöl
5	Lauchzwiebeln
400 g	Coctailtomaten
100 g	Bärlauch
200 g	Frischkäse
150 g	Schmand
4 EL	Milch
	Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitungszeit: 25 Min.

## Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Coctailtomaten waschen und vierteln,
- Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Lauchzwiebeln darin anschwitzen.
- Bärlauch und Tomaten dazugeben und kurz mitschmoren.
- Frischkäse, Milch und Schmand einrühren und alles erwärmen.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- Die Nudeln abgießen und mit der Bärlauchsauce anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von xxx g: 378 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
677 kcal	33 g	71 g	20 g	170 mg

