

Cremige Champignon-Spinat-Pasta

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Champignons
300 g	frischer Blattspinat
1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehe
100 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
100 g	geriebener Parmesan
400 g	Penne
	Thymian
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25-30 Min.

Zubereitung:

- Die Pilze putzen und die Stielen entfernen, dann in Scheiben schneiden.
- Spinat waschen und trocken schleudern.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Champignons dazugeben und mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einköcheln lassen.
- Währenddessen die Nudeln kochen,
- Zum Schluss die gekochte Pasta zusammen mit Spinat, 50 g Parmesan, Thymian und Petersilie zur Soße geben. Die Soße etwas ziehen lassen bis der Spinat eingefallen ist und ggf. nochmal nachwürzen.
- Mit restlichen Parmesan bestreut servieren.

Tipp:

Zusätzlich Cocktailtomaten hinzufügen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
155,4 kcal	6,2 g	17,6 g	7,3 g	111,2 mg