

Grüne Bandnudeln mit Pilzsauce

Zutaten für: 4 Portionen

750	Gramm	Champignons
200	Gramm	Zwiebeln
150	Gramm	Durchwachsener Speck
1	Essl.	Oel
400	Gramm	Grüne Bandnudeln
		Salz
200	Gramm	Crème fraîche
1/4	Ltr.	Brühe (instant)
		Pfeffer aus der Mühle
1	Bund	Basilikum
30	Gramm	Parmesan

Anleitung:

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln Pellens, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden und im Oel in einer Pfanne ausbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Die Champignons zugeben und darin so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Crème fraîche und die Brühe zu den Pilzen geben und 5 Minuten kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Basilikum hacken und vor dem Servieren unter die Sauce geben. Mit Parmesan bestreut servieren. Zubereitungszeit 35 Minuten.

Pro Portion etwa 27 g Eiweiß, 48 g Fett, 73 g Kohlenhydrate = 3552 Joule (850 Kalorien).