

Pilz - Nudeln mit Tomaten

Kategorien: Nudeln, Küche, Gemüse

Zutaten für: 4 Portionen

250	Gramm	Tomaten
2		Knoblauchzehen
2	Essl.	Salz
1	Essl.	Oel
250	Gramm	Bandnudeln, gruen
400	Gramm	Champignons
100	Gramm	Butter
1	Spur	Weisser Pfeffer
2	Ltr.	Wasser aufsetzen,

Anleitung:

Tomaten an Stielansatz ausbohren, ins kochende Wasser tauchen, abziehen, vierteln und entkernen. Salz, Oel und Nudeln ins Kochwasser geben und 12 Minuten schwach Perlen lassen. Ins Sieb schuetten, abtropfen lassen. Pilze trocken abreiben, und nur notfalls kurz abspuelen. Butter in Grosser Pfanne aufschaeumen lassen. Pilze in dicken Scheiben hineinschneiden. Flott wenden, bis sie Duften. Aus dem Fond fischen, mit den Nudeln mischen. Fond hell Braeunen, Knoblauch darin glasig duensten. Tomaten, Nudeln und Pilze Zufuegen, kurz schwenken, mit Salz und Pfeffer wuerzen, sofort Anrichten. Parmesankaese evtl. noch nehmen und ueberstreuen. 1

Portion hat 486 Kalorien oder 2036 Joule.

Achtung: Freiland-Champignons sind Pilze, die relativ viel Schwermetalle aufnehmen, besonders in den Häuten der Hüte und Dunklen Lamellen. Diese entfernen!!, nicht mehr als 250 g!!! pro Woche! essen. Gilt nicht für Zuchtpilze !