

Spiralen - Pilzpfanne

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Spiralen
150	Gramm	Kleine Pfifferlinge, geputzt
150	Gramm	Weiß Champignons, geputzt In Scheiben geschnitten
150	Gramm	Waldchampignons, geputzt In Scheiben geschnitten
4	Scheiben	Luftgetrockneter Schinken In Streifen geschnitten
3	Essl.	Olivenöl
1		Knoblauchzehe, zerdrückt
1		Schalotte, fein gehackt
2	Essl.	Petersilie, fein gehackt
1	Essl.	Weißwein
2	Essl.	Haselnussöl
		Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 35 Min.

1. Spiralen in kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min. bissfest kochen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Pilze hinzufügen und einige Minuten dünsten. Weißwein dazugeben und 3-4 Min. weiter garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und Petersilie darüber streuen.
3. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit den Pilzen gut vermischen, Haselnussöl darüber träufeln und sofort servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2034 kJ (480 kcal)

Eiweiß 18 g

Fett 13 g