

Tagliatelle mit Pilzen und Kräutern

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4-5 Personen:

Vollwertnudelteig, Grundrezept mit 400 g Mehl
frisch gemacht oder getrocknet

50	ml	Olivenöl raffiniert	
80	g	Zwiebel, klein-gewürfelt	
1	ST	Knoblauchzehe, fein-gehackt	
250	g	Champignons, oder Kräutersaitlinge BIO-Qualität oder gemischt. . . / geputzt und in ca. 3 mm Scheiben schneiden	
		Salz, Pfeffer frisch gemahlen	
1	BD	Petersilie (kleiner Bund), grob gehackt	
150	ml	Sauerrahm	} Gut miteinander vermengen
30	ml	Wasser (Weißwein)	

Herstellung:

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen der Nudeln aufstellen.
2. Olivenöl in einer größeren Pfanne (Wok) erhitzen und darin die geschnittene Zwiebel angehen lassen.
3. Nach kurzer Zeit (30 sec.) die Pilzscheiben hinzugeben und salzen.
4. Miteinander andünsten lassen (Pilze verlieren Wasser), nach 2 Minuten schwingendem „sautieren“ den gehackten Knoblauch hinzugeben und kurz mitsautieren.
5. Die frischen Tagliatelle ca. 3-4 Minuten (hängt von der Dicke der Nudeln ab) sprudelnd kochen – abseihen und zu den Champignons geben.
6. Durchschwenken mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.
7. Sauerrahm mit Flüssigkeit gut miteinander vermengen und unter die Nudeln mischen und kurz am Herd erwärmen.

TIPP: Dazu passt ein Tomatensalat.

