



Pilz-Nudel-Pfanne

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Champignons, weiß	600 g
Thymian, frisch	15 g
Gemüsebrühe	200 ml
Oliveöl	1 EL
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sojadrink	400 ml
Speisestärke	2 EL
Bandnudeln	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen. Gemüsebrühe ggf. anrühren.
2. In einer Pfanne Oliveöl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten.
3. Das Ganze mit Sojasauce, Thymian, Salz und Pfeffer würzen mit Brühe und Sojadrink auffüllen. In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Pilz-Soja-Pfanne einrühren.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne mit der Pilzsauce mischen. Pilz-Nudel-Pfanne mit frischen Thymianblättern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	5 g