



Spaghetti mit Pilzen und Rahmgemüse

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Karotten	4 St.
Champignons, weiß	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Salz	
Walnusskerne	4 EL
Zucker	
Öl	2 EL
Spaghetti	500 g
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Zucchini und Karotten waschen, die Enden entfernen und Karotten schälen. Beides grob raspeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden entfernen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne fettfrei mit Zucker auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. Stufe rösten. Anschließend auf einem kleinen Teller beiseitestellen.
3. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons und Gemüseraspel darin ca. 3 Min. anbraten. Pasta im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. garen.
4. Gemüse mit 1 Kelle Kochwasser ablöschen, Frühlingszwiebeln und Frischkäse unterrühren und Pfanne vom Herd nehmen.
5. Spaghetti in ein Sieb abgießen, tropfnass mit in die Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Pilzen und Rahmgemüse auf Tellern anrichten, Walnüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Gemüse am besten schräg hobeln. Dadurch sieht alles größer und nach mehr

aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	681 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g