

Tagliatelle mit Spinat, Champignons & gerösteten Paranüssen / Alltags-Küche

Rezepte, die im Alltag gut funktionieren, sind immer eine gute Idee. Gerade im Alltag haben wir oft wenig Zeit, oder auch Muße, aufwändig zu kochen. Muss ja auch nicht sein, denn schnell sind köstliche Rezepte gezaubert.

Tagliatelle mit Spinat, Champignons & gerösteten Paranüssen



Zutaten / ca. 4 Pers.

500g Pasta

2 EL Olivenöl zum anbraten
2 kl. Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
ca. 400g Pilze
350g Babyspinat
400 ml Gemüsefond (je nach Bedarf und Pasta)
1 Hand Paranüsse
2-3 EL Sojasauce
Salz
Pfeffer
1-2 TL Sattelsirup (oder Ahornsirup)
2-3 EL Hefeflocken (oder Parmesan)
wer möchte gibt noch frische Kräuter hinzu!

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und die sauberen Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2-3 min. anbraten und die Hitze reduzieren. Champignons dazugeben und erneute 3-4 min. weitergaren. Paranüsse kleinschneiden und zur Seite stellen. Das Nudelwasser absetzen und die Pasta nach Packungsanleitung garen. Die Champignons mit Sojasauce und Gemüse-Fond ablöschen und weitere 3-4 min. köcheln lassen. Den Spinat zu den Champignons geben und gut vermengen. Evtl. etwas Fond hinzugeben, sollte es etwas wenig Flüssigkeit sein. Mit Pfeffer und Sirup würzen und die Pasta abgießen. Die Nudeln zu den Champignons und zum Spinat geben und gut vermengen. Die Hefeflocken (oder Parmesan) hinzugeben und gut vermengen. Jetzt die Paranüsse anrösten, die Pasta auf Teller geben mit Paarnüssen garnieren. Fertig!

Das Rezept funktioniert genauso gut mit Mangold oder Zucchini. Auf alle Fälle ein gutes und einfaches Rezept für den Alltag. Dazu passt auch klasse Pasta aus Hülsenfrüchten. Vor ein paar Tagen habe ich das Rezept mit Kichererbsenpasta gemacht. Super

lecker und dann auch glutenfrei.

Viel Spaß beim kochen und lasse es Dir schmecken.

Martina