



One Pot Pasta mit cremiger Gemüsesauce



Zutaten

Menge

2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
250 g	braune Champignons
1 Stange	Lauch
1	rote Chilischote
50 g	Pinienkerne
250 g	Spaghetti
100 g	Friskäse, z.B. Ziegenkäse
1/2	Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Basilikum
40 g	Parmesan

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten ⌚

Je Portion: 4027 kJ, 962 kcal, 102 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 41 g Fett, 68 mg Cholesterin, 16 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du das Gemüse vorbereiten. Dazu die Tomaten würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

Step 2:

Die Pinienkerne in den Topf geben und rösten bis sie rundum braun sind.

Step 3:

Die Spaghetti halbieren und in den Topf geben. Das Gemüse darauf verteilen, den Friskäse, den Abrieb der Zitrone, die Pinienkerne, Salz und Pfeffer dazu geben und alles mit Gemüsebrühe auffüllen.

Step 4:

Die Flüssigkeit im Topf zum Kochen bringen und alles so lange unter regelmäßigem Rühren 15 Minuten köcheln lassen, bis nahezu die komplette Flüssigkeit eingekocht ist und die Nudeln noch bissfest sind.

Step 5:

Währenddessen das Basilikum grob hacken und den Parmesan reiben.

Step 6:

Zum Schluss Parmesan und Basilikum unter die Pasta rühren und die One Pot Pasta servieren.