



Schnelle Pfanne: Champignon-Spinat-Rigatoni

für 2 Personen

ZUTATEN:

150-200 g Mezzi-Rigatoni (gern in Vollkorn-Qualität)
1 mittelgroße rote Zwiebel
150 g Creme-Champignons
150 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
3-4 Stängel Basilikum
3-4 Essl. natives Olivenöl
Pfeffer & Salz aus der Mühle
1 Bio-Zitrone
100 g Schafkäse, Ziegen-Frischkäse oder Parmesan

Unser Tipp für Dich:

Alle Gemüsekomponenten dieses Gerichtes und auch die weiteren Zutaten, wie Olivenöl und Zitrone, Käse und Basilikum haben eine leichte Verdaulichkeit und in ihrer Kombination eine perfekte Bekömmlichkeit – somit ist diese Pfanne ein richtiger Bauchschmeichler 😊

ZUBEREITUNG:

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen bzw. vom Vortag übriggebliebene nutzen.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln; Pilze trocken putzen und, abhängig von der Größe, halbieren, vierteln oder sechsteln; Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln oder schleudern; Knoblauch schälen und feinhacken; Basilikum abspülen und die Blätter von den Stängeln zupfen.

In einer größeren Pfanne in 2 Essl. Öl die Pilze unter Wenden kräftiger anbraten – danach aus der Pfanne nehmen.

Mit dem restlichen Öl erst die Zwiebelwürfel anbraten, dann Knoblauch und Spinat sowie Basilikum zugeben – ebenfalls unter Wenden, allerdings mit sanfterer Hitze, zusammenfallen lassen.

Pilze & Nudeln zugeben & unterheben, mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle, etwas Zitronensaft (nach Gusto auch mit etwas Schalenabrieb) sowie dem bevorzugten Käse (gewürfelt, zerbröckelt, gerieben) würzen und abschmecken. Nur bei Bedarf ergänzend salzen.

Portionieren und mit Basilikumblättern dekorieren. Guten Appetit!