

Gemüse-Parmesan-Spaghetti

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 200 g Champignons
- 1 kleiner Brokkoli
- 200 g Erbsen TK
- 3 EL Öl
- 100 g Parmesan
- 300 ml Sahne
- 2 Eier
- 500 g Spaghetti
- 1 TL Zitronenschale fein gerieben
- Salz & Pfeffer
- Muskat

Rezept:

1. Champignons sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli ca. 10 Minuten in Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Champignons kross anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen, Brokkoli und Erbsen zugeben, mischen und beiseitestellen.
3. Parmesan sehr fein reiben. 70 g Parmesan mit Sahne, Eiern, ½ TL Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Parmesan-Sahne-Mischung beiseitestellen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Eine große beschichtete Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten erwärmen. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Parmesan-Sahne-Mischung in die Pfanne geben. Gemüse-Pilz-Mischung zugeben und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Parmesan-Sahne-Mischung bindet und leicht cremig wird (sie darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie)
5. Zitronenschale darüberstreuen und anrichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Dazu passt gut ein grüner Salat.

Fazit:

Sehr lecker. Kinder können gut mithelfen beim Gemüse putzen, schälen und schneiden, Soße zubereiten und Pasta kochen.