



Walnuss-Pilz-Pasta



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 700 kcal / 2940 kJ
Eiweiß: 24 g Fett: 33 g
Kohlenhydrate: 73 g

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch getrennt schälen und fein hacken. Walnüsse grob hacken. Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 4-5 Minuten bei schwacher Hitze glasig dünsten. Hitze etwas erhöhen, Knoblauch zufügen und alles 1 Minute dünsten. Walnüsse und Pilzwürfel zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit Lasagneplatten grob zerbrechen und in kochendem Salzwasser 8-9 Minuten bissfest garen. Lasagnestücke abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Pasta warmhalten.
4. 250 ml Kochwasser abmessen und in die Walnuss-Pilzpfanne gießen. Brühe und Pfeffer einrühren und alles dicklich einkochen lassen. Lasagnestücke und Petersilie unter die Sauce mischen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit geriebenem Hartkäse servieren

Zutaten für 3 Portionen :

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g kalifornische Walnuskerne
400 g Champignons
1 Bund Petersilie
1 1/2 EL Rapsöl
300 g Lasagneplatten
Salz
2 TL Instantbrühe
Schwarzer Pfeffer