



Spaghetti mit Pilzhaschee

Zutaten (für vier Personen)

250 g Spaghetti (aus Hartweizengrieß)
je 50 g feine Würfel von Karotte, Lauch, Sellerie
80 ml Gemüsebrühe
80 g Zwiebelwürfel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
je 80 g feine Würfel von Champignons, Egerlingen, Shiitake
1 Frühlingszwiebel
20 g Steinpilzpulver
250 ml Kalbsfond
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
3 EL gehobelter Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Spaghetti in sprudelndem leichtem Salzwasser auf den Biss kochen. Feine Würfel von Karotte, Lauch und Sellerie in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Spaghetti abschütten, abtropfen lassen, zum Gemüse hinzufügen, unterheben, mit etwas Gemüsebrühe angießen, durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, fein gewürfelten Knoblauch zugeben, feine Würfel von Champignons, Egerlingen und Shiitake hinzufügen und mit anschwenken. Röllchen von Frühlingszwiebeln und Steinpilzpulver zugeben, mit Kalbsfond angießen und aufkochen. Köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen mit unterziehen. Spaghetti in tiefem Teller mittig anrichten, Pilzhaschee rundum mit anrichten, mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Person

380 kcal - 12 g Fett - 17 g Eiweiß - 62 g Kohlenhydrate - 5 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.