



Rucola-Pasta

Die Kombination aus Rucola und Pilzen mit zitroniger Note schmeckt herrlich zu Nudeln und ist einfach und schnell zubereitet

Für 2 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro 100 g:
708 kJ / 169 kcal
F: 8,2 g, davon 1 g gesättigte Fettsäuren, K: 15,9 g,
davon 2 g Zucker, E: 5,9 g, Salz: 0,12 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

300 g Nudeln (Spirelli oder Fusilli)
150 g Zwiebeln
100 g Rucola
250 g Steinchampignons
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
180 g Feta

Zutaten aus dem Vorrat:

3 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Nudeln nach Angabe auf der Verpackung kochen.
2. In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe sehr klein würfeln. Mit dem Saft der Zitrone, 2 EL Olivenöl, einem TL Honig und etwas Pfeffer und Salz verrühren.
3. Zwiebeln und übrige Knoblauchzehe fein würfeln. Pilze kleinschneiden. Rucola 2x durchschneiden. Feta grob zerkrümeln.
4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Pilze dazugeben und anrösten. Knoblauch unterrühren und kurz mitbraten.
5. Nudeln abtropfen lassen, mit Pilzen, dem angerührten Knoblauch-Zitronenöl, Feta und Rucola vermischen, ggf. nachwürzen.