



## Oktober 2020: Vollkornspaghetti mit Waldpilzen und Käse

### Zutaten:

- » 200 g Vollkornspaghetti
- » Salz
- » 200 g frische Waldpilze (ggf. Champignons)
- » 100 g Kirschtomaten
- » 1 Zwiebel
- » 1 EL Rapsöl
- » 100 ml Schmand
- » 150 g fettarmer Frischkäse
- » weißer Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- » 50 g geriebener Parmesan

### Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Pilzmischung putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Tomaten waschen und vierteln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel und die Pilze darin anbraten, Schmand und Frischkäse dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten und Kräuter unterheben.

Abschließend die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Mit Parmesan bestreuen und servieren.