

Zitronen-Orecchiette mit Austernpilzen, Spinat und Knoblauch

-
- 🕒 30 Minuten
 - 👤 2 Portionen
 - 📊 Schwierigkeit: 2 von 3
 - 🟢 Vegetarisch
 - 🟡 Vegan möglich

Zutaten

250 g Orecchiette
200 g Austernpilze
100 g Blattspinat, frisch
30 ml Olivenöl
1 ½ Knoblauchzehen
½ Zitrone
½ TL Salz
Pfeffer
Parmesan, gerieben*

* Vegane Alternative:
Ohne Parmesan

Zubereitung

Die Orecchiette nach Packungsvorgabe bissfest kochen, die Zitrone abreiben und anschließend auspressen. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und 60 ml Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Wichtig: Das Öl darf nicht kochen. Nun Knoblauch dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Austernpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend mit 1 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne anbraten. Die Pilze 3 Minuten anbraten, bis sich etwas Wasser in der Pfanne bildet. Die Hälfte des Spinats hinzugeben und unterrühren.

Nun die Nudeln hinzugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den restlichen Spinat unterrühren. Das Knoblauchöl durch ein feines Sieb über die Nudeln geben, den Zitronenabrieb und -saft hinzufügen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 392 kcal / Kohlenhydrate 45 g /
Protein 14 g / Fett 15 g

Erfahre mehr
über uns unter:
biopilzhof.de

