

## REZEPTE

# Pasta mit marinierten Pilzen

Rezept für 4 Personen

---

### ZUTATEN

- 800 g Champignons
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 250 g Vollkornnudeln
- 80 g Salat-Kernmix
- 150 g frischer Babyspinat
- 200 g Datteltomaten



Bild: Dagmar von Cramm mit Assistenz Nina Lange

## Zubereitung

1. Champignons mit Küchenpapier säubern, nach Bedarf die Stiele nachschneiden, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zitronenschale abreiben und beiseitestellen. Saft auspressen, mit Wasser auf 150 ml auffüllen, Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Zitronenwasser mit Knoblauch, 1/2 TL Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer und Gemüsebrühe aufkochen. Die Hälfte der Pilze zugeben und 2 Minuten aufkochen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und die übrigen Pilze ebenso lange kochen. Dann alle Pilze mit 1 EL Öl und Essig im Sud kaltstellen.

3. Nudeln in Salzwasser knapp garkochen, abgießen. Kernmix in einer beschichteten Pfanne rösten, bis er duftet.
4. Spinat waschen. Tomaten waschen und halbieren.
5. Den Sud absieben, Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Sud erhitzen, mit den Nudeln mischen. Übriges Öl, die abgeriebene Zitronenschale, Pilze, Spinat und Tomaten unterheben, abschmecken, mit Kernmix bestreuen und lauwarm servieren.

## Tipp

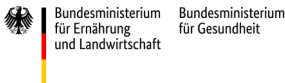
Dieses Rezept lässt sich auch prima am Vortag zubereiten. Lassen Sie die Pasta über Nacht im Kühlschrank durchziehen, dann schmeckt es noch intensiver. Spinat erst vor dem Verzehr unterheben.

---

## QUELLE

Das Rezept wurde von der Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm für das Verbrauchermagazin **Kompass Ernährung** entwickelt.

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/hauptspeise/pasta-mit-marinierten-pilzen/>