



# PASTA MIT PILZEN UND KNOBLAUCH

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 16 MINUTEN

150g Trofie oder Fusilli

2 Knoblauchzehen

250g gemischte Pilze

25g Parmesan

2 gehäufte EL fettreduzierte Crème fraîche

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, abgießen und dabei einen Becher Kochwasser auffangen. Inzwischen den Knoblauch schälen, in feine Scheibchen schneiden und in einer großen beschichteten Pfanne in  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute anbraten. Die Pilze dazugeben, größere Exemplare in Stücke geteilt, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und 8 Minuten goldbraun braten. Ab und zu durchschwenken.

Die abgetropfte Pasta und 1 Schuss Kochwasser unter die Pilze mischen, den Großteil des Parmesans hineinreiben und die Crème fraîche unterziehen. Abschmecken und mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreut genießen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
402kcal	13g	5,7g	16,8g	58,1g	3,7g	0,8g	3,6g