

# LINSENUDELN MIT CHAMPIGNON-ZUCCHINI SOSSE

Kategorie: **ABENDESSEN** **MITTAGESSEN** **VEGETARISCH**



## Zutaten für 1 Portion:

- 35 g Linsenspirelli
- 100 g Zucchini
- 50 g Champignon
- 50 g Zwiebel
- 50 ml Sahne
- 0.5 Esslöffel Ingwer
- 0.5 Zehe Knoblauch
- 1 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini vom Blütenansatz befreien. Der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Champignon- und Zucchinischeiben hinzufügen und goldbraun anbraten.

Linsennudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Nudeln mit in die Gemüsepfanne geben und mit Sahne übergießen. Nochmals erwärmen und durchschwenken. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.