



Champignon-Pfanne mit gekeimten Nudeln

Zutaten

1 Pack Goodel gekeimter Buchweizen

250 g Champignons

1 Stück(e) Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

200 ml pflanzliche Sahnealternative

Etwas pflanzliche Butter-Alternative zum Anbraten

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Etwas frischer Schnittlauch

Zubereitung

1.

Wasche die Champignons und schneide sie in Würfel. Schäle außerdem die Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneide

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

beide in feine Würfel.

2.

Erhitze etwas pflanzliche Butteralternative in einer großen Pfanne und brate Zwiebel- & Knoblauchwürfel glasig an.

3.

Gib die Champignons mit hinzu und brate alles bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten an, bis die Pilze gar sind.

4.

Bereite die gekeimten Nudeln nach Packungsanweisung zu.

5.

Lösche die Champignons mit der Pflanzen-Sahne ab, würze die Sauce mit Salz und Pfeffer, lasse die Sauce kurz aufköcheln und bis zur gewünschten Sämigkeit eindicken.

6.

Serviere dein Gemüse mit den gekeimten Nudeln auf einem Pastateller und garniere sie mit frischem Schnittlauch.