



CHEFKOCH.DE



Auberginen - Champignon - Soße zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln

gesund, preiswert und superlecker

Zuerst kocht man die Nudeln im Salzwasser. Wenn die Nudeln bereits am Köcheln sind, wird die Aubergine in dünne Scheiben geschnitten und in der Pfanne mit etwas Margarine angeschwitzt, bis sie etwas Fett aufgenommen hat. Danach die Pilze ebenfalls dazugeben (ich nehme immer die Braunen, weil die nicht so sehr schrumpfen).

Wenn die Zutaten in der Pfanne gar aussehen, stellen Sie die Hitze noch etwas runter. Die Nudeln sollten mittlerweile fast fertig sein.

Crème Fraîche, passierte Tomaten, Tomatenmark, ein großer Schuss Olivenöl, Pfeffer und die Prise Salz sollten jetzt verrührt werden, bis das Ganze eine gleichmäßige Farbe hat. Dies wird jetzt zum Gemüse in die Pfanne gegeben.

Die inzwischen fertigen Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Am Ende wird die Soße auf den Nudeln mit etwas Ingwer und Petersilie serviert.

Dieses Rezept habe ich selbst entworfen und mir schmeckt die Kombination großartig.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

1 Becher Crème fraîche

200 g Nudeln (Hartweizen)

Salzwasser

1 dicke Aubergine(n)

250 g Champignons, frische

200 g Tomate(n), passierte

etwas Tomatenmark

etwas Ingwer

etwas Petersilie

etwas Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Verfasser: Gringo-HB