



## Anti-Depressions- Nudelpfanne mit vielen Pilzen

### 2 Portionen

250 g Champignons  
250 g Austernpilze  
1 EL Bratöl  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
250 g Dinkel-Spaghetti  
  
1 Tasse Brühe  
1/2 Becher Sahne  
  
frisch gemahlener Pfeffer  
  
Salz

### 4 Portionen

500 g  
500 g  
2 EL  
2 EL  
2  
1 große  
500 g  
  
2 Tassen  
1 Becher

### Zubereitung

Zuerst die Pilze etwas putzen (abreiben der dunklen Stellen am Küchkrepp reicht völlig) und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Das Bratöl heiß werden lassen. Die Pilze in die Pfanne geben (eventuell Portion halbieren) und unter rühren schnell anbraten, sodass sie keinen Saft ziehen.

Die Pilze aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen. Temperatur zurückschalten, Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten. Knoblauch dazugeben. Brühe und Sahne dazu geben, einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Anweisung fast fertig kochen, abgießen.

Nudeln und Pilze zur Soße geben und vollends fertig garen lassen. Mit ordentlich Salz und Pfeffer würzen.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Brühe, Bratöl, Olivenöl, Knoblauch,  
Pfeffer und Salz

Tipp:  
statt Sahne können Sie auch ein paar  
Cashewkerne mit der Brühe pürieren  
und zu den Pilzen geben. Ein Hauch  
frischer Salbei macht das einfache  
Gericht a bissle vornehmer.