



# Spaghetti mit Erbsen-Pilzsoße und Basilikum

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb      | 2 St. |
| Champignons, weiß   | 500 g |
| Olivenöl            | 5 EL  |
| Spaghetti           | 500 g |
| Frischkäse, natur   | 300 g |
| Pfeffer, schwarz    |       |
| Erbsen aus der Dose | 300 g |
| Basilikum, frisch   | 50 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 4–5 Min. braten. Anschließend 1 weiteren EL Olivenöl und Zwiebelwürfel zugeben und ca. 3–4 Min. mitbraten.
2. Inzwischen Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9–11 Min. bissfest garen. Anschließend Nudeln in ein Sieb abgießen. Spaghetti nicht abschrecken, mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
3. In einer Schüssel 3–4 EL Nudel-Kochwasser, Frischkäse, Salz und Pfeffer mithilfe eines Schneebesens glatt verrühren. Erbsen in ein Sieb abgießen. Frischkäsemischung und Erbsen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. warm ziehen lassen. Es ist wichtig, dass die Soße nicht mehr kocht, der Frischkäse könnte sonst ausflocken.
4. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein zupfen oder schneiden. In einer Schüssel oder dem Pastatopf Spaghetti, Soße und die Hälfte der Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti mit Erbsen-Pilzsoße in tiefen Tellern anrichten und mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass die Pasta noch heiß ist, wenn man Sie mit der Sauce mischt. Nur so verbindet sich die Pasta optimal mit den Zutaten und verleiht der Sauce eine cremige Konsistenz.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 722 kcal |
| Kohlenhydrate  | 115 g    |
| Eiweiß         | 29 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 17 g     |