

# Grüne Bandnudelnester mit Champignonsoße

## Zutaten für 1 Portion:

80g grüne Bandnudeln, ohne Ei

Für die Champignonsoße:

100 g Champignons

30 g Zwiebeln

8 g Olivenöl

50 g Sahne

2 Tropfen Zitronensaft

Salz, Pfeffer, 3g Petersilie

## Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung bißfest garen und warm halten. Champignons vierteln. Zwiebel in feine Ringe schneiden und in heißem Öl dünsten. Champignons zufügen, leicht anbräunen, Sahne unterrühren, würzen und 8 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.

Nudelnester formen und auf einen Teller setzten. Pilzsoße dazugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Nährwerte für 1 Portion:

Kalorien: 540 kcal

Eiweiß: 15 g

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 62 g

Kochsalz: 0.1 g

Kalzium: 80 mg

Kalium: 600 mg

Phosphat: 300 mg