



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Cremechampignons mit Pasta und Budwig Dip

Zutaten

200 g frische Cremechampignons

1 Mittelgröße(s) Zwiebel (rot)

1 Mittelgröße(s) Möhre

30 g Nudeln

1 Teelöffel Braten & Backen

1 Esslöffel Oregano, frisch

1 Esslöffel Thymian

1 Esslöffel Petersilie, glatt

1 Teelöffel Balsamico-Essig, dunkel

0.5 Teelöffel Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Magerquark

1 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Milch

0.5 Teelöffel Balsamico-Essig, dunkel

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 315 kcal

Zubereitung

1. Cremechampignons abbürsten und die Stiele kürzen. Diese und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Ebenso die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel oder Stifte schneiden.
2. Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen.
3. Dr. Budwig Braten & Backen erhitzen und die Zwiebeln und Möhren ca. 3 Minuten anschwitzen. Anschließend die Cremechampignons dazugeben und ca. 5 Minuten weitergaren.
4. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocknen und hacken. Balsamicoessig und die gehackten Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.
5. Quark mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl und Milch zu einem geschmeidigen Dip verrühren und mit der gehackten Petersilie, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die abgegossenen Nudeln gemeinsam mit den Cremechampignons und dem Budwig Dip auf einem Teller anrichten und genießen.