

REZEPTTIPP DES MONATS

Tagliatelle mit cremiger Pilz-Spinat-Soße

Herbstlicher Genuss mit der pflanzlichen Alternative zu Skyr Style Joghurt Natur Ungesüßt



Bildquelle: Alpro®

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Alpro pflanzliche Joghurtalternative Skyr Style Natur Ungesüßt
- 375 g Tagliatelle
- 250 g frischer Blattspinat
- 2 Riesenchampignons
- 1 große weiße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Würfel Gemüsebrühe oder 2 TL gekörnte Brühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Reichlich Wasser mit $\frac{1}{2}$ Würfel Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung al dente garen.
2. In der Zwischenzeit Spinat waschen und trocken schleudern, einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen. Champignons putzen und in Stücke zerteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und gehackte Zwiebel darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Skyr Style Natur Ungesüßt, 200 ml des kochenden Nudelwassers und $\frac{1}{2}$ Würfel Gemüsebrühe in die Pfanne zum Gemüse geben. Rühren, bis eine cremige Soße entsteht. Falls die Konsistenz zu fest ist, noch etwas Nudelwasser hinzugeben. Blattspinat hinzufügen.
4. Nudeln abgießen und zur Soße in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Spinatblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

ca. 390 kcal

20,1 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 54,2 g Kohlenhydrate

**Genießertipp:**

Statt Champignons können Sie auch andere Pilze der Saison verwenden, sehr gut machen sich im August und September Pfifferlinge oder im späteren Herbst Steinpilze.

Das sagt der Ernährungsexperte:

Die pflanzlichen Joghurtalternativen Skyr Style von Alpro sind eine Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiß, sowie für Calcium, Vitamin B12 und Vitamin D. Die Sorte Natur Ungesüßt ist komplett zuckerfrei. Die Skyr Styles sind zudem von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren.

Für folgende Ernährungsformen geeignet:

Vegetarisch, vegan, laktosefrei

Über Alpro®

- Alpro ist schon fast 40 Jahre der europäische Pionier im Bereich pflanzlicher Nahrungsmittel und bietet eine breite Auswahl an köstlichen pflanzlichen Drinks, Alternativen zu Joghurt und Kochsahne, Desserts, Brotaufstrich und Eis – hergestellt aus Sojabohnen ohne Gentechnik, Mandeln, Haselnüssen, Cashew, Reis, Hafer und Kokosnüssen.
- Alpro ist ein Unternehmen von Danone, hat seinen Hauptsitz im belgischen Gent, beschäftigt in Europa mehr als 1.400 Mitarbeiter und betreibt drei Produktionswerke in Belgien, Frankreich und Großbritannien. Alpro vermarktet seine Produkte überwiegend, aber nicht ausschließlich, innerhalb von Europa und leistet einen wesentlichen Beitrag zum ständigen Wachstum der pflanzlichen Ernährung. Seit 2018 ist Alpro B-Corp zertifiziert, da das Unternehmen soziale und ökologische Ziele mit finanziellem Erfolg verbindet.

Weitere Informationen: www.alpro.com

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 41,

alpro@kommunikationpur.com