

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

**PUTEN-PILZ-PFANNE MIT
MOZZARELLANUDELN**



Nudeln und LowCarb Ernährung scheinen sich vorerst einmal auszuschließen. Nudeln werden in der Regel aus Hartweizengrieß oder Weizenmehl gemacht. Das ist bei einer Kohlenhydrat reduzierten Ernährungsweise eher nicht sinnvoll. Ergo gibt es inzwischen in jeden gut sortierten Supermarkt oder Discounter Nudeln aus Hülsenfrüchten – wie (Kicher-)Erbesen und Linsen -, aber auch Nudeln aus Alginat oder Konjakmehl. Nudeln aus Hülsenfrüchten haben aufgrund der Zutaten alleine bereits recht viele Kohlenhydraten, allerdings werden die in der LC Ernährung häufig im Rahmen eines gewissen Kontingentes akzeptiert, da sie den Blutzuckerspiegel nicht in dem großen Maß beeinträchtigen und unter die Kohlenhydrate fallen, für die der Körper aufgrund der zudem hohen Anteile an Ballaststoffen und Proteine als eher gesund einzustufen sind.

Was also tun? Klar, man nehme den Tausendsassa **Mozzarella!** Unglaublich, was damit so alles anzufangen ist. In diesem Falle, ist er ein Ersatz für Nudeln. Ja, und das meine ich Ernst. Mozzarellanudeln sind ein tolle Alternative zu herkömmlichen Nudeln, auch wenn es etwas unfair ist, diese miteinander zu vergleichen. Zusammen mit den Puten-Pilz-Pfanne sind diese eine gelungene Beilage, damit die gute Soße auch weiß, wo sie hin soll!

ZUTATEN

Für die Mozzarella-Nudeln:

- 200 g **Mozzarella** (frisch)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- Prise Salz

Kennst Du das Aroma einer Pilzpfanne? Hmmm.....

Für die Puten-Pilz-Pfanne:

- ca. 400 g Putengeschnetzeltes (oder Putenschnitzel, dass klein geschnitten wird)
- ca. 250 g Bio-Champignons
- 100 ml Sahne
- 100 g Frischkäse
- Salz, Paprika, Kurkuma
- Butterschmalz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Mozzarella abtropfen und in kleine Stückchen schneiden. Eier, Öl und etwas Salz hinzugeben und mit dem Pürierstab fein durch pürieren.

SCHRITT 2

Ofen auf ca. 165 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 3

Mozzarellamasse auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegten Blech dünn verstreichen. Und für ca. 10-15 min im Ofen backen.

SCHRITT 4

Putenstückchen in einer Pfanne mit Butterschmalz und Gewürzen scharf anbraten. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden, danach zu den angebratenen Putenstückchen geben und etwas köcheln lassen. Sahne und Frischkäse hinzugeben und unterrühren. Leicht köcheln lassen, bis die Mozzarellanudeln fertig sind.

SCHRITT 5

Ist die Mozzarellamasse leicht braun, nimm' sie aus dem Ofen und schneide sie mit einem Pizzaroller oder einem Messer in ca. 0,5 – 1 cm breite Streifen. Rolle nun die gebackenen Nudeln mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf, dann kannst Du sie danach wie kleine Nudelnester auf dem Teller anrichten.

SCHRITT 6

Jetzt nur noch die Nudeln mit der Puten-Pilz-Pfanne und viiiiiieeeeeel Soße auf den Tellern anrichten. Guten Appetit!