



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

## Spaghetti mit Pilzen

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 g Dinkelspaghetti</li><li>• 1 Dose Tomaten (425 g)</li><li>• 250 Pilze (z.B. Shiitake, Champignons, Kräuterseitlinge)</li><li>• 150 ml Gemüsebrühe</li><li>• 1 Möhre</li><li>• 1 Stange Staudensellerie</li></ul>	<p><b>Für den nicht fastenden Partner:</b> Eine größere Portion</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Zwiebel</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 2 EL Olivenöl</li><li>• Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano (frisch oder gerebelt)</li><li>• Parmesan oder Pecorino</li></ul> |  |
|---|--|

### **Kalorien pro Portion:**

**kcal**

436

### **Zubereitung:**

1. Möhre und Sellerie waschen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und fein hacken. (Wenn Sie einen Zerkleinerer besitzen, können Sie diesen verwenden. Das spart Zeit. Es sollte allerdings nicht musig gehackt werden, sondern kleine Stücke erkennbar sein.)
2. In einem großen flachen Topf Öl erhitzen und das gewürfelte Gemüse, Knoblauch und Zwiebel in 4-5 Minuten unter rühren glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten, öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen.
3. Dosentomaten und Brühe in den Topf geben. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Oregano hinzugeben.
4. Inzwischen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Packungsanleitung kochen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

5. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Spaghetti darin wenden, auf Teller geben. Parmesan oder Pecorino darüberreiben.

#### **Was macht Pilze so gesund?**

Pilze enthalten u. a. Kalzium, Magnesium, Mangan, Zink und Selen. Zudem sind sie reich an essentiellen Aminosäuren. Manche Sorten enthalten neben Vitaminen der B-Gruppe auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das unser Körper nicht selbst produziert, sondern über die Sonne aufnimmt. Außerdem sind Pilze kalorienarm.

Pilze enthalten unverdauliches Chitin. In seiner Funktion als Ballaststoff sorgt es dafür, dass man lange satt bleibt. Auf der anderen Seite können Pilze wegen des Chitingehalts schwer im Magen liegen. Deshalb empfehlen erfahrene Köche, Pilze ausgiebig zu kochen, damit sie leichter verdaulich werden.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.