

Eierschwammerl Tagliatelle

Portionen 2
 Portionsgröße 357,8 g
 Gewicht zubereitet 715,5 g
 Gewicht roh 505,5 g
 Zubereitungsart braten (Pfanne)

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh												
Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker mg	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Tagliatelle BLS3.02 E400000	200,0	362,0	1.517,0	13,3	2,8	69,9	362,0	1.517,0	13,3	69,9	450,0	2,8	0,5	3,4
Eierschwammerl BLS3.02 K713000	250,0	18,8	77,5	3,0	0,6	0,2	18,8	77,5	3,0	0,2	116,3	0,6	0,1	4,1
Zwiebeln BLS3.02 G480000	17,5	2,5	10,2	0,1	0,0	0,4	2,5	10,2	0,1	0,4	350,1	0,0	0,0	0,1
Knoblauch BLS3.02 G490000	2,0	1,4	5,9	0,1	0,0	0,3	1,4	5,9	0,1	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	37,1	155,1	0,0	4,2	0,0	37,1	155,1	0,0	0,0	30,0	4,2	2,7	0,0
Petersilienblatt BLS3.02 G250000	3,0	0,8	3,3	0,1	0,0	0,1	0,8	3,3	0,1	0,1	71,8	0,0	0,0	0,1
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer BLS3.02 R258000	1,0	1,4	6,0	0,1	0,0	0,3	1,4	6,0	0,1	0,3	247,0	0,0	0,0	0,1
Parmesan BLS3.02 M306000	20,0	39,6	165,8	3,1	3,1	0,0	39,6	165,8	3,1	0,0	0,0	3,1	2,1	0,0

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh												
Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker mg	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Zubereitet pro Portion		127,4	533,3	5,0	3,1	19,7	127,4	533,3	4.957,6	19.707,3	412,8	3.076,6	1.461,9	3.439,7

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Tagliatelle einlegen und al dente kochen.

Inzwischen die Eierschwammerl putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Dann die gehackte Zwiebel in etwas erhitzter Butter glasig andünsten. Eierschwammerl zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Etwa 1-2 Esslöffel Wasser zugießen und die Schwammerl auf niedriger Temperatur gar dünsten.

Die mittlerweile bissfest gekochten Tagliatelle abseihen, abtropfen lassen und unter die Schwammerl mischen. Gehackte Petersilie zugeben und alles nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.