

Cremige Pilz-Pasta mit Petersilie – so leicht wie lecker



Der Herbst klopft an die Tür, und Lust auf etwas Wohlfühlküche wächst. Genau da passt diese cremige Pilz-Pasta mit frischer Petersilie perfekt hinein – ein herbstlich geerdeter Genuss, der Euch einfach nachzukommen ist. Eure Küche duftet nach Pilzen, Sahne und der feinen Frische von Petersilie – und das Ganze ohne viel Vorarbeit.

..... Cremige Pilz-Pasta für ca. 4 Personen

Zutaten cremige Pilz-Pasta

- 400 g Pasta (Tagliatelle oder Penne – nehmt das, was Euch schmeckt)
- 400 g frische Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge oder bunt gemischt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 300 ml Sahne oder Kochsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frisch gehackte glatte Petersilie (plus etwas zum Garnieren)
- Salz und Pfeffer
- Ein wenig Olivenöl und einen EL Butter
- Optional: frisch geriebener Parmesan

Zubereitung Pasta-Salat

1. Kocht die Pasta al dente – das heißt, sie sollte noch leichten Biss haben. Während die Pasta kocht, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Pilze in Scheiben schneiden.
2. Erhitzt in einer Pfanne etwas Olivenöl oder Butter, darin glasig anschwitzen – erst die Zwiebeln, dann den Knoblauch. Gebt dann die Pilze dazu und bratet sie rund fünf Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind. Löscht alles mit der Gemüsebrühe ab und lasst sie kurz einkochen.
3. Jetzt kommt die Sahne hinzu – lasst die Sauce etwa fünf Minuten köcheln, bis sie sämig-cremig ist. Zwischenzeitlich Nudelwasser abgießen und die fertige Pasta in die Pfanne zur Pilz-Sahne-Sauce geben. Alles vermischen, anschließend die Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. TIPP: Petersilie nicht zu früh mitkochen, sonst verliert sie Farbe und Aroma.
4. Auf Wunsch mit Parmesan bestreuen und sofort servieren. Kurz vor dem Servieren könnt Ihr noch etwas frisch gehackte Petersilie unter die fertige Pasta geben.



Zusätzliche Tipps für Euer cremiges Pilz-Pasta

Damit Eure cremige Pilz-Pasta mit Petersilie nicht nur gut gelingt, sondern auch richtig aromatisch wird, haben wir für Euch noch folgende Hinweise:

- Pilze solltet Ihr nicht in Wasser waschen, da sie sich wie ein Schwamm vollsaugen und später beim Braten wässrig werden. Besser ist es, sie mit einem Pinsel oder Küchenpapier zu säubern. So behalten sie ihr festes Fleisch und entwickeln beim Braten ein intensiveres Aroma.
- Gebt die Pilze in die heiße Pfanne und lasst sie in Ruhe anrösten, bevor Ihr umrührt. So entsteht die schöne Bräunung, die viel Geschmack bringt. Wenn Ihr die Pilze zu früh wendet, kochen sie eher im eigenen Saft, anstatt Röstaromen zu entwickeln.
- Schwitzt zuerst die Zwiebel an und fügt den Knoblauch erst kurz vor den Pilzen hinzu. So verhindert Ihr, dass der Knoblauch bitter wird, und bekommt ein ausgewogenes Aroma.
- Wenn Euch die Sauce zu dick wird, könnt Ihr einfach etwas vom Nudelkochwasser hinzufügen. Die enthaltene Stärke sorgt dafür, dass die Sauce schön bindet, ohne an Cremigkeit zu verlieren.
- Petersilie verliert beim Kochen schnell an Farbe und Aroma. Deshalb erst ganz zum Schluss frisch gehackt unterrühren. Ein paar Blättchen über den angerichteten Teller gestreut sorgen zusätzlich für einen frischen Look.
- Falls Ihr Parmesan verwendet, gebt ihn ebenfalls erst kurz vor dem Servieren dazu. So schmilzt er leicht in der Sauce und verstärkt den Umami-Geschmack, ohne die Frische der Petersilie zu überdecken.
- Wenn etwas übrigbleibt: Am besten in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit einem Schuss Milch oder Sahne wieder cremig rühren.

Gesundheit & Lagerung der Hauptzutaten

- Pilze sind ballaststoffreich, enthalten B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium und Selen. Achtet auf feste, trockene Hüte beim Kauf. Gekühlt in einer Papiertüte im Gemüsefach aufbewahren und möglichst innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.
- Petersilie ist reich an Vitamin C, K und Folsäure. Frisch wirkt sie am aromatischsten, im Kühlschrank im perforierten Frischhaltebeutel oder Glas mit Wasser bis zu einer Woche haltbar.
- Sahne liefert Kalzium und Vitamin A; für eine leichtere Variante eignet sich auch Kochsahne. Im Kühlschrank nach Anbruch noch einige Tage verwendbar – das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.

Häufig gestellte Fragen zur cremigen Pilz-Pasta(FAQ)

1. Kann ich Vollkornpasta für das Rezept verwenden?

Ja, du kannst problemlos Vollkornnudeln nehmen. Sie geben dem Gericht eine nussige Note und enthalten mehr Ballaststoffe. Achte lediglich darauf, dass sich die Kochzeit je nach Sorte verlängern kann.

2. Geht das Gericht auch ohne Sahne?

Auf jeden Fall. Du kannst die Sauce mit pflanzlichen Alternativen wie Hafer- oder Sojasahne zubereiten. Auch ein Schuss vom Nudelkochwasser und etwas frisch geriebener Parmesan können die Cremigkeit ersetzen.

3. Welche Pilze eignen sich am besten?

Am häufigsten kommen Champignons zum Einsatz, weil sie günstig und fast überall erhältlich sind. Noch aromatischer wird die Pasta mit Kräuterseitlingen oder frischen Waldpilzen. Am spannendsten ist eine Mischung verschiedener Sorten, die für ein komplexes Aroma sorgt.

4. Kann ich das Rezept für mehr Personen verdoppeln?

Ja, die Mengen lassen sich problemlos anpassen. Achte nur darauf, die Pilze nicht zu dicht in der Pfanne zu braten. Wenn sie zu eng liegen, lassen sie Wasser und werden eher gekocht als gebraten. In diesem Fall ist es besser, die Pilze in zwei Portionen anzubraten.

5. Kann ich Petersilie aus dem eigenen Garten verwenden?

Das ist sogar die beste Wahl. Frische Petersilie aus dem Garten hat ein intensiveres Aroma als gekaufte Bundware. Hacke sie fein und hebe sie erst am Ende unter, damit sie frisch und grün bleibt.

6. Lässt sich die Sauce vorbereiten?

Ja, du kannst die Sauce vorab kochen. Die Pasta selbst solltest du aber erst direkt beim Servieren mit der Sauce vermengen, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit aufsaugt und die Cremigkeit verloren geht.

7. Wie bewahre ich Reste am besten auf?

Übrig gebliebene Pasta kannst du in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Aufwärmen in der Pfanne gibst du am besten einen Schuss Milch oder Sahne dazu, damit die Sauce wieder schön cremig wird.

8. Kann ich Parmesan ersetzen?

Natürlich. Wenn du keinen Käse essen möchtest, kannst du Hefeflocken verwenden. Sie bringen einen leicht nussigen, käsigen Geschmack, der wunderbar zu Pilzen passt.