

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } ½ Stunde
Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
Nudeln ¹	g	240	500
Butter	g	60	80
Parmesankäse gerieben	g	120	160
Sahne ²	ml	270	400
Petersilie gehackt	EL	2	3
Salz			
Pfeffer			
Muskatnuss			

VORBEREITEN:

1. Petersilie hacken.
2. Parmesan reiben.
3. Nudeln nach Herstellerhinweisen bissfest kochen. Abtropfen lassen und warm gehalten bereitstellen.

¹ wahlweise **Spaghetti, schmale Bandnudeln (Bavete, Fettuccine), Penne, oder Macaroni.**

² Man kann die 270 ml Sahne auch durch je 135 ml Sahne und Milch ersetzen. Dann verringert sich die Kilokalorienzahl pro Portion um 82 auf 587

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen.
2. Parmesan und Sahne mit Schneebesen vorsichtig einrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Etwa 3 Minuten köcheln.
3. Vorsichtig salzen und pfeffern (durch Parmesan bereits gut vorgewürzt). Mit Muskat abschmecken.
4. Nudeln untermengen.
5. Mit Petersilie bestreuen, anrichten.