

# Nudeln mit Frischkäse-Knoblauch-Sauce

## Nudeln mit Frischkäse-Knoblauch-Sauce

Diese Nudeln mit Frischkäse-Knoblauch-Sauce sind eher per Zufall entstanden. Das war wieder mal so ein typisches Essen aus der Kategorie, "was der Küchenschrank noch hergibt". Dafür war das Ganze recht lecker und deshalb teile ich heute das Rezept mit euch. Nudeln sind sowieso immer eine schnelle, einfache und günstige Mahlzeit. Ich denke in den meisten Haushalten liegen irgendwo Nudeln auf Vorrat, aus denen sich eine einfache und leckere Mahlzeit zubereiten lässt.

Für die Sauce habe ich Frischkäse in der Light-Variante und Milch verwendet. Das war super lecker und im Gegensatz zu Sahne auch relativ kalorienarm. Die Kuhmilch lässt sich bei Bedarf sicherlich auch durch pflanzliche Milch ersetzen. Als geriebenen Käse habe ich Parmesan verwendet. Das hat geschmacklich ganz gut gepasst. Hier kann man aber bestimmt auch gut geriebenen Gouda oder Mozzarella verwenden. Wer nicht ganz so viel Knoblauch-Geschmack mag, nimmt einfach ein bisschen weniger Knoblauch.

---

---

## **Nudeln mit Frischkäse-Knoblauch-Sauce**

Für die Nudeln mit Frischkäse-Sauce zuerst die Fusilli nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen den Knoblauch fein hacken und etwas heißem Öl anbraten. Den Frischkäse und die Milch dazu geben und alles gut miteinander verrühren

Dann den geriebenen Käse dazu tun, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen. Danach nur noch die fertig gekochten Nudeln in die Sauce geben, alles miteinander verrühren und ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

□

□

---

## **WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR NUDEL-GERICHTE**



**Tortellini-Auflauf mit Schinken & Käse**



**Beef Bulgogi**



**Pink Pasta**



**Meatballs Tikka Masala**



**Tortellini in Schinken-Sahne-Sauce**



**Glasnudelsalat**



## Nudelsalat mit Hähnchen



## Ramen mit Hähnchen

---

---

## KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

---

## DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



**Beef Bulgogi**



**Meatballs Tikka Masala**



**Glasnudelsalat**



**Japanisches Curry**



## **Ramen mit Hähnchen**



## **Chicken Tikka Masala**



## **Korean Fried Chicken**



## **Hähnchen mit Gemüse & Basmati Reis**



---