



## Pasta an Champignon-Ragout

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Pasta und das Ragout

- 500 g Champignons - vierteln; ggf. sechsteln
- 200 g Vollkorn-Pasta, z. B. Bio-Gozzetto
- 80 g Zwiebeln - fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe - fein würfeln

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 Ltr. Wasser
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig + 1 TL neutrales Öl
- 1 TL Vollkorn-Dinkelmehl, fein
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Pasta nach Packungsangabe al dente garen. Dann über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen und mit 1 TL Öl beträufeln.

In der Zwischenzeit für das Ragout in einem weiteren Topf 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter Rühren glasig dünsten. Die Pilze und die Petersilie dazugeben und das Ganze unter gelegentlichem Rühren abgedeckt und bei geringer Hitze ca. 7 Min. schmoren.

Dann mit dem Mehl bestäuben, die Pilzmischung wenden und das Ganze kurz dünsten, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Sahne einrühren und gut vermengen.

Das Ragout erneut erhitzen, unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Dann die Pasta unterheben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta an Champignon-Ragout anrichten und servieren.

---

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser  
Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 454 kcal
- Kohlenhydrate: 49 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 21 g