



## Pilzragout mit Dinkel-Spaghetti

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für das Pilzragout und die Spaghetti

- 160 g Dinkel-Spaghetti (oder Pasta nach Wahl)
- 200 g Champignons - in kleine Würfel schneiden
- 150 g Blattspinat - waschen
- 150 g Cherrytomaten - waschen, halbieren
- 100 g Karotten - in kleine Würfel schneiden
- 50 g Steinpilze - 15 Min. in warmem Wasser einweichen, dann abgiessen
- 1 Selleriestange (125 g) - Fäden ziehen und fein hacken

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 80 g Mandelmus, weiss
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL fein geschnittener Oregano
- 1 EL fein gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Pilzragout das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 2 Min. anbraten. Dann die Karotten und den Stangensellerie kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren, die Steinpilze dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Tamari, Hefeflocken, Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt hineingeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Cherrytomaten und den Thymian dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Spaghetti einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und die Spaghetti darin al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Nachdem das Ragout 10 Min. geköchelt hat, das Mandelmus einrühren, den Oregano dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Lorbeerblatt entfernen, den Spinat unterheben und mit Olivenöl beträufeln.

Das Pilzragout zusammen mit den Spaghetti auf zwei Tellern anrichten und servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 771 kcal
- Kohlenhydrate: 70 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 39 g