

Pasta mit Champignon-Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für Pasta und Champignon-Ragout

- 500 g Champignons, frisch – putzen, 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 fein gehackte Petersilie
- 2 EL Erdnussöl + 1 TL neutrales Öl
- 1 TL Vollkorn-Dinkelmehl, fein
- Pfeffer, weiss
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Stunden

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Pasta darin nach Packungsangabe bissfest garen.

In einem weiteren Topf das Erdnussöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren darin glasig dünsten. Die Petersilie und die Pilze dazugeben und das Ganze unter gelegentlichem Rühren abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 7 Min. schmoren.

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

Das Pilzragout erneut erhitzen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Champignon-Ragout anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 454 kcal, Kohlenhydrate: 49 g, Eiweis: 14 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/makkaroni-mit-champignonragout-variante-1.html>