

Dinkel-Pappardelle mit Pilz-Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für Pappardelle und Pilz-Ragout

- 160 g Dinkel-Pappardelle
- 150 g Maroni - auftauen und halbieren
- 150 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 50 g getrocknete Steinpilze (oder andere Pilze) - in heissem Wasser 15 Min. einweichen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 550 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Erdnussöl
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Bio Maizena (Stärke) - mit 2 TL Wasser anrühren
- 1 TL Yaconsirup
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskat
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Pappardelle einen Topf mit Wasser aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge zusammen mit den Maroni 3 - 4 Minuten scharf anbraten. Anschliessend die eingeweichten Steinpilze abgiessen, auspressen, zu den Seitlingen geben und kurz mitbraten. Dann das Tomatenmark und den Yaconsirup einrühren.

Das Nudelwasser leicht salzen, die Pappardelle hineingeben und al dente (bissfest) kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und kurz abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich die Pilze mit Gemüsebrühe und Tamari ablöschen und mit Edelhefeflocken, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Rosmarinzweig dazugeben und das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann das Mandelmus einrühren, die Sauce mit Maizena abbinden, den Rosmarinzweig entfernen und abschmecken.

Die Pappardelle mit der Pilzsauce vermengen und die Petersilie unterheben.

Auf zwei Tellern anrichten, servieren und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 646 kcal, Kohlenhydrate: 84 g, Eiweiss: 24 g, Fett: 22 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/pappardelle-mit-pilzragout.html>