

Ravioli mit cremiger Pilzsauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Ravioli

- 250 g Ravioli mit Spinat-Rucola-Füllung (z. B. von Bioverde)
- 100 g Austernpilze - in Scheiben schneiden
- 100 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 100 g Zuckerschoten - ggf. Fäden ziehen und schräg halbieren
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 TL Yaconsirup
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Einen Topf mit Wasser aufkochen, leicht salzen und die Ravioli mit den Zuckerschoten 3 - 4 Min. al dente (bissfest) kochen. Dann über einem Sieb abgiessen; dabei etwa 50 ml vom Kochwasser auffangen.

Nebenbei eine Pfanne erhitzen, das Erdnussöl hineingeben und die Pilze 5 Min. anbraten. Dann die Chiliringe dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Kochwasser und der Sojasahne ablöschen, Tamari, Yaconsirup, Zitronenabrieb dazugeben und 2 Min. köcheln lassen.

Dann die Kartoffelstärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Ravioli und die Zuckerschoten vorsichtig unterheben, erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ravioli sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 450 kcal, Kohlenhydrate: 24 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 32 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/ravioli-mit-pilzen.html>