

Bandnudeln mit Pilzragout

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Pilze; Champignons, Egerlinge oder auch Steinpilze, Pfifferlinge Oder Mischpilze
1	klein.	Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1	Essl.	Butter
1 1/2	Ltr.	Wasser Salz Pfeffer, weiß; f.a.d.M
1	Teel.	Mehl
100	ml	Gemüsebrühe oder Kalbsfond
100	Gramm	Bandnudeln; weiße oder Vollkornnudeln Petersilie
2	Essl.	Wein
3	Essl.	Schlagsahne

Anleitung:

Die Pilze trocken säubern: mit einer sauberen Bürste oder etwas Küchentrepp lose Schmutzteilchen entfernen, wenn nötig, mit einer glatten Messerklinge etwas schaben. Bei stark verschmutzten Pilzen den Hut häuten. Dann die Pilze in Scheiben schneiden, große Pilze vorher halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter bei mittlerer Hitze in der Pfanne zerlassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin in 3 bis 5 Minuten glasig dünsten. Gleichzeitig einen Topf mit dem leicht gesalzenen Wasser aufsetzen. Die Pilze in den Zwiebeln etwa 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben und mit der Brühe oder dem Fond aufgießen. Jetzt dürfte das Salzwasser kochen. Die Bandnudeln hineinschütten und garen (Kochzeit je nach Packungsanweisung). Gleichzeitig köcheln die Pilze in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten sanft vor sich hin, in dieser Zeit hacken Sie die Petersilie klein. Die Nudeln abgießen. Das Pilzragout mit dem Wein und der Sahne abrunden, wenn nötig, noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Ragout neben den Nudeln auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion ca. 3000 kJ/710 kcal : 21 g Eiweiß, 29 g Fett, 86 g Kohlenhydrate