

Makkaroni mit Champignonragout

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Makkaroni; möglichst Vollkornmakkaroni
2	Ltr.	Wasser
1	Teel.	Öl; zum Kochen
		Meersalz; zum Kochen
500	Gramm	Champignons, frisch oder Egerlinge oder -- Mischpilze
1	mittl.	Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1	Bund	Petersilie
20	Gramm	Butter
1	Teel.	Weizenvollkornmehl, fein
50	Gramm	Sahne
125	ml	Gemüsebrühe
1	Essl.	Crème fraîche; evtl. doppelte Menge nehmen Pfeffer, weiß; f.a.d.M Meersalz
4		Kirschtomaten

Anleitung:

Die Makkaroni im Wasser mit Öl und Meersalz nach Packungsanweisung bißfest garen. Die Pilze waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, in Küchentrepp ausdrücken, die dicken Stengel entfernen und die zarten Zweige fein wiegen. In einem weiten Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter Rühren darin glasig dünsten. Die Petersilie und die Pilze hinzufügen und das Ganze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten schmoren. Das Mehl darüberstäuben, die Pilzmischung wenden und das Ganze kurz andünsten, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Pilzragout mit Sahne ablöschen. Mit dem Schneebesen klumpenfrei verrühren, dabei die Brühe hinzugießen. Das Pilzragout wieder erhitzen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten durchköcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Crème fraîche unterrühren und das Ganze mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Makkaroni auf ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und auf zwei vorgewärmte Teller verteilen.

Das Pilzragout darübergabe und jede Portion mit zwei halbierten Kirschtomaten anrichten. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 611 kcal/2556 kJ

TIP: Besonders fein und würzig schmeckt das Champignonragout, wenn Sie pro Portion 100 g zarten Kohlrabi (fein gewürfelt) und etwas in feine Streifen geschnittenes Kohlrabigrün mitdünsten.