



Makkaroni mit Champignonragout

Flüssigkeithydratgericht
Für 2 Portionen:

200 g Makkaroni (möglichst Vollkornmakkaroni)
1 TI Öl zum Kochen
Meersalz zum Kochen
500 g frische Champignons oder Egerlinge (oder Mischpilze)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Bund Petersilie
20 g Butter
1 schwach gehäufter TI feines Weizenvollkornmehl
50 g Sahne
125 ml Gemüsebrühe (aus Instantpulver)
1 - 2 El Crème fraîche
weißer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
4 Kirschtomaten

1. Die Makkaroni in ca. 2 Liter Wasser mit Öl und Meersalz nach Packungsanweisung bißfest garen.

2. Die Pilze waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, in Küchenkrepp ausdrücken, die dicken Stengel entfernen und die zarten Zweige fein wiegen.

3. In einem weiten Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und den 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.

4. 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.

5. 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.

6. Die Makkaroni auf ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Das Pilzragout darübergeben und jede Portion mit zwei halbierten Kirschtomaten anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunde
Pro Portion ca. 611 kcal/2556 kJ

Tip

Besonders fein und würzig schmeckt das Champignonragout, wenn Sie 200 g zarten Kohlrabi (fein gewürfelt) und etwas in feine Streifen geschnittenes Kohlrabigrün mitdünsten.