



Gemüseragout mit Parmesan-Bröseln



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚

Je Portion: 1975 kJ, 472 kcal, 80 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 8 g Fett, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und beides fein würfeln. Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Das Suppengemüse putzen, Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden, den Lauch in Ringe schneiden. Die Petersilie befreist du von den Stielen und hackst sie fein. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Step 2:

Nun erhitzt du das Olivenöl in einer Pfanne und brätst zuerst die Pilze darin an. Die Pilze nach fünf Minuten herausnehmen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Dann gibst du die Möhren, den Sellerie und den Lauch dazu und röstest sie mit. Nach fünf Minuten das Tomatenmark dazu geben, kurz durchrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili, Zimt und Zucker würzen und zehn Minuten köcheln lassen. Dann erst die Zucchini-Würfel und die Champignons dazu geben.

Step 3:

Nebenbei die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Step 4:

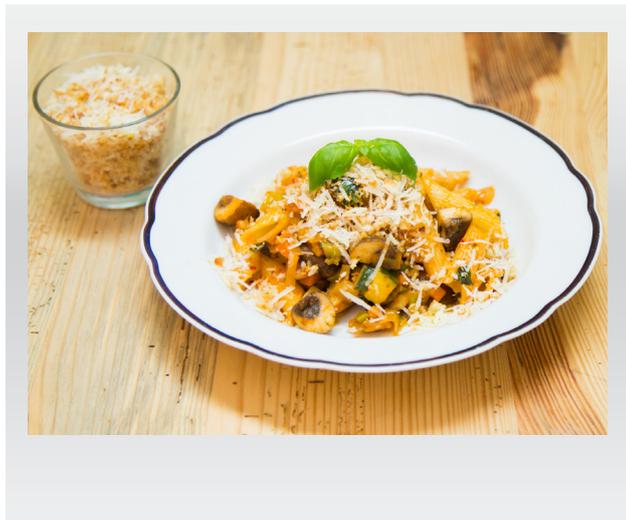
Das Brötchen auf einer groben Reibe raspeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brötchenkrümel darin rösten. Anschließend leicht salzen und pfeffern.

Step 5:

Kurz bevor die Nudeln gar sind, kannst du den Parmesan reiben und die Petersilie unter das Ragout mischen.

Step 6:

Die gerösteten Brotkrümel und den Parmesan mischen. Nudeln abgießen und mit Ragout und Parmesanbröseln anrichten.



Zutaten

Menge

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	braune Champignons
1 Bund	Suppengemüse
1	Zucchini
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Zimt
1 TL	Zucker
400 g	Nudeln
1	altbackenes oder getoastetes Brötchen
1 EL	Butter
20 g	Parmesan