

Sommer-Rezept



Möhren-Champignon-Zwiebel-Gemüse

Für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 400 g Möhren
- 400 g Champignons
- 400 g Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Wasser
- frische oder getrocknete Kräuter, z. B. Koriander, Thymian
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack, z. B. Curcuma, Curry, Paprikapulver

4 Portionen Tortellini, ca. 400 g

evtl. 200 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und achteln. Möhren und Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren, die Gemüsebrühe und das Wasser zufügen und rund 10 Minuten dünsten. Je nach gewünschter Konsistenz kann auch mehr Wasser verwendet werden.

Kräuter und Champignons zum Möhren-Zwiebel-Gemisch geben und weitere 10 Minuten dünsten.

Tortellinis nach Packungsanweisung kochen.

Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken und mit den Tortellinis servieren.

Aufgefüllt mit Kokosmilch wird das Gemüse etwas sämiger.



Varianten:

Das Gemüse schmeckt auch gut mit Reis, Kartoffelpüree oder anderen Nudeln.

Je nach Geschmack kann auch statt der Kokosmilch Joghurt, Sahne oder ein anderer Milchersatz verwendet werden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte