



Zeitaufwand:
Vorbereitung:
20 Minuten

Kochzeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten

für 1 Portionen:

- 100 bis 150 g festfleischige Pilze z.B. Steinpilze oder braune Champignons (diesmal waren es Shitake, Austernseitling und Kräuterseitling, frisch vom Pilzhof in Gündlingen am Kaiserstuhl)
- eine Karotte
- eine mittelgroße Zwiebel
- zwei bis drei saftige Tomaten
- Knoblauch nach Belieben
- 1 EL Olivenöl
- helle Misopaste
- ein Esslöffel Tomatenmark
- Paprikapulver
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- Salz
- Chiliflocken
- Oregano (getrocknet)
- 125 g Linguine



Stufato di tre Funghi con Linguine

Linguine an einem Bio-Pilzragout

So geht es...

- die Pilze kleinschneiden und im Blitzhacker zu einer Hackfleisch ähnlichen Masse hacken
- in einer ausreichend großen Pfanne rösten bis keine Flüssigkeit mehr austritt und die Pilze leicht bräunen. Aufpassen, dass nichts anbrennt
- Karotte, Zwiebel und Knoblauch auch im Blitzhacker bearbeiten
- Tomaten sehr klein schneiden
- das Gemüse in einer weiteren Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen
- Misopaste eine Prise Zucker, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben
- kurz durchbraten
- die Pilze, Sojasauce und Tomaten dazu
- die Sauce kräftig pfeffern und leicht salzen
- mit Oregano, eine Prise Zucker und Chiliflocken abschmecken
- auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten köcheln
- währenddessen die Linguine in reichlich Salzwasser 'al dente' kochen
- die garen Linguine direkt aus dem Wasser in einen vorgewärmten Teller geben
- ein paar Esslöffel vom Nudelwasser unter die Sauce rühren
- nochmal abschmecken
- die Sauce über die Linguine geben, mit etwas Petersilie oder gehacktem Basilikum bestreuen

Mit einem eisgekühlten Rosé geniessen!



Text und Bild:

© Reiner Rosenwald • www.opaskitchen.blog • reiner.rosenwald@gmail.com