

Ravioli



35 Minuten



4 Personen



NÄHRWERTE

Energie	217 Kcal
Kohlenhydrate	10.5 g
Eiweiß	16.5 g
Fette	11.9 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 8 PS Lasagneblätter
- 300 ml Kräuterbouillon
- 1200 g Waldpilze
- 300 ml Milch 1,5%
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- frische Petersilie
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen. Die Lasagneblätter für 8 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Pilze putzen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten, die Pilze dazugeben und alles für 5-10 Minuten anbraten. Mit Milch und Brühe ablöschen und einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten: Lege ein Lasagneblatt in einen Teller. Verteile darauf die Waldpilze möglichst ohne Soße und lege ein zweites Blatt darüber. Anschließend mit Soße übergießen und mit Petersilie garnieren.

TIP: AB PHASE 2A
AUCH LECKER MIT
GERASPELTEM
PARMESAN.