Rezept

Ravioli mit Brokkoli und Kürbissauce

Ein Rezept von Ravioli mit Brokkoli und Kürbissauce, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Kürbissauce:

- **400 g** Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch
- **1** Knoblauchzehe
- **300 ml** Gemüsebrühe
- **100 ml** Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)
- Salz
- **1** Zwiebel
- **1 EL** Olivenöl
- **1 EL** Hefeflocken
- **3 EL** Zitronensaft
- Pfeffer

Außerdem:

- **500 g** Brokkoli
- **½ Bund** Petersilie
- **500 g** vegane Ravioli (Kühlregal)
- **30 g** Salatkerne-Mix

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 10 g F, 12 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und alles darin 4 Min. anbraten. Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen, dann zugedeckt ca. 20 Min. kochen, bis der Kürbis weich ist. Alles pürieren und mit Hefeflocken, Pflanzendrink, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und mit Stiel in 2 cm große Röschen schneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen und Ravioli nach Packungsanleitung gar kochen. Den Brokkoli 7 Min. mitkochen.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ravioli und Brokkoli in tiefe Teller portionieren, Kürbissauce darübergeben und mit Petersilie und Salatkernemix bestreuen.