

Ravioli mit Tomatensauce und Meeresfrüchten

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

fur 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Meeresfrüchtesalat	400 g
ÖI	1 EL
Zucker	
Tomaten, passiert	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oregano, getrocknet	1 TL
Gefüllte Pasta,	800
Büffelmozzarella	g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Meeresfrüchtesalat ggf. in ein Sieb abgießen.
- 2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca.
- 2 Min. anbraten. Zuckern und mit passierten Tomaten ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca.
- 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Meeresfrüchtesalat zugeben und warm halten.
- 3. Währenddessen in einem Topf etwa 5 I Salzwasser aufkochen. Ravioli darin ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4. Ravioli in der Pfanne mit Tomatensauce und Meeresfrüchten vermengen. Auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	342 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g