



Ravioli mit Tomatensauce und Meeresfrüchten

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Meeresfrüchtesalat	400 g
Öl	1 EL
Zucker	
Tomaten, passiert	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Ravioli mit Büffelmozzarella	800 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 l 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
