Champignonaufstrich

250gfrische Champignons

30g Butter

1 hartgekochtes Ei

½ Zwiebel

3 Eßl. saure Sahne

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Eßl. Petersilie, frisch gehackt

Die Champignons putzen, wenn nötig kurz waschen, und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons hineingeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis der entstehende Saft wieder fast verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Champignons auskühlen lassen. Das Ei und die Zwiebel schälen und feinhacken. Die erkalteten Champignons ebenfalls feinhacken und mit der sauren Sahne, dem Ei und der Zwiebel gut vermengen. Den Aufstrich mit Salz und reichlich Pfeffer würzen und mit der Petersilie

bestreut servieren.

ChampisnoimuhtrKh MAdI^sahne

250gfrische Champignons ■ 30g Butter ■ 1 hart- lcn . ,

gekochtes Ei ■ >A Zwiebel • 3 Eßl. saure Sahne ■ 150 g gemischte getrocknete

Salz ■ schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen ■ 2 Eßl. Pilze- I 1/41 Wasser-

Petersilie, frisch gehackt I TeeL Sa,z • 100 ml (I /10 I)

Pro Portion etwa 465 Joule/110 Kalorien ~ —

4 g Eiweiß • 9 g Fett • 3 g Kohlenhydrate Madeira • 2 Eßl. Soja-Sauce •

100 ml (l/.l 01) Schlagsahne

• Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten ———i—,. , „

So wird's gemacht: Die Champignons putzen, Dle Pllze mitndem Wasser und Salz

wenn nötig kurz waschen, und in feine Scheiben 'n einem grof3en Topf zum Kochen

schneiden. • Die Butter in einer Pfanne erhitzen. bringen, etwa I sh Stunden

Die Champignons hineingeben und bei starker kochein lassen, absieben. Die Hitze unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten Pllze ausdrücken. Die Brühe, braten, bis der entstehende Saft wieder fast ver- wenn notl§' weiter einkochen, dampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und Rls etwa 750 ™l (^ 0 übrig die Champignons auskühlen lassen. • Das Ei Slnd- ^rt der Hälfte Madeira und und die Zwiebel schälen und feinhacken. Die er- Soja-Sauce abschmecken. Sahne . kälteten Champignons ebenfalls feinhacken und steif schlagen, unter weiterem mit der sauren Sahne, dem Ei und der Zwiebel Schlagen Madeira in dünnem gut vermengen. • Den Aufstrich mit Salz und Strahl hinzufügen. Essenz in reichlich Pfeffer würzen und mit der Petersilie Tassen oder Tellern mit der bestreut servieren. Madeirasahne servieren.