

# Champignon-Aufstrich

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 4-5 Personen:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 100 g Zwiebel, feine Würfel
- 1 ST Knoblauchzehe, klein gehackt
  
- 200 g Champignons, in feine Würfel schneiden
  
- 150 g Butter und vegane Margarine zimmerwarm oder (veganer) Frischkäse, Skyr, Sauerrahm bzw. Crème-fraîche
- 1 Spr Zitronensaft
- optional 1 EL Küchenkräuter, frische
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- Paprikapulver nach Geschmack

Herstellung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Champignons und Knoblauch hineingeben und für vier bis fünf Minuten bei geringer Hitze anschwitzen.
2. Für einen besonders kräftigen Aufstrich mit intensivem Umami-Aroma die Pilze auch deutlich länger Braten, ganz nach Geschmack.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Butter schaumig rühren, kalte Pilzmischung, Gewürze und Kräuter hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

TIPPS:

- Bei Bedarf die Pilze pürieren.
- Auch auf der Basis weißer Bohnen lässt sich ein köstlicher Brotaufstrich mit Champignons zubereiten. Ergänze dafür dieses Rezept für Knoblauch-Aufstrich einfach um ein paar gebratene Pilze.

