

Schwammerl(Pilz)ragout

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 50 g Butter oder Olivenöl raffiniert
- 80 g Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten

- 2 ST Knoblauchzehen, fein gehackt
- 450 g Schwammerln (Pilze gemischt)
z.B. Kräutersaitlinge, Austernpilze, Champignons
in 2 cm Würfel geschnitten
- Salz

- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Rahm (Sahne)

- 1 EL Maizena (Stärke)
- 2 EL Wasser

- ½ BD Petersilie, grob gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. In einer Kasserolle die Zwiebelbrunoise in der Butter leicht anrösten.
2. Knoblauch und die geschnittenen Schwammerl dazugeben, Salzen und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten andünsten.
3. Mit Gemüsefond und Rahm auffüllen und ca. 5-8 Minuten schwach köcheln lassen.
4. Die Kasserolle vom Herd nehmen, das mit Wasser gut vermengte Maizena einrühren, kurz aufkochen und abschmecken und mit gehackter Petersilie verfeinern.

