

# Lothars Gemüseküche Champignon

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 16.07.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Champignon-Aprikosen-Gemüse . . . . .	1
1.2	Champignons in Sahne . . . . .	1
1.3	Gedämpfte Champignons . . . . .	1
1.4	Gemüse auf asiatische Art . . . . .	1
1.5	Kräuterchampignons . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>3</b>
2.1	Brotecken mit Pilzen und Camembert . . . . .	3
2.2	Champignon-Brötchen . . . . .	3
2.3	Champignon-Hirse-Aufstrich . . . . .	4
2.4	Champignon-Salamitoast . . . . .	4
2.5	Champignonbrot mit Lauchzwiebeln . . . . .	5
2.6	Champignontoast . . . . .	5
2.7	Feine Champignontramezzini . . . . .	6
2.8	Mitternachts-Imbiss . . . . .	6
2.9	Pilz-Toasts . . . . .	7
2.10	Schinken-Champignonaufstrich . . . . .	7
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>9</b>
3.1	Champignon-Omeletts . . . . .	9
3.2	Champignon-Pudding . . . . .	9
3.3	Champignon-Rührei auf Schwarzbrot . . . . .	10
3.4	Champignon-Soufflé . . . . .	10
3.5	Champignon-Soufflé à la Brie mit Geflügelsülze . . . . .	11
3.6	Champignon-Spinat-Omeletts . . . . .	11
3.7	Eierpfanne mit Champignons - und Sahne . . . . .	12
3.8	Omelett mit Champignonfüllung . . . . .	13
3.9	Rührei im Champignon . . . . .	13
3.10	Rührei mit Champignons . . . . .	14
<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>15</b>
4.1	Eingelegte Champignons . . . . .	15
4.2	Pilze in Essig . . . . .	15
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>17</b>
5.1	Auflauf mit Champignons und Tomaten . . . . .	17
5.2	Champignon-Zucchini-Auflauf . . . . .	17
5.3	Fisch-Gratin mit Champignonsauce . . . . .	18
5.4	Fischgratin mit Champignonsoße . . . . .	18

5.5	Französisches Knoblauchgratin . . . . .	19
5.6	Käsenudeln mit Champignons . . . . .	19
5.7	Kartoffelaufwurf mit Knoblauchsahne . . . . .	20
5.8	Kartoffelaufwurf mit Pilzen . . . . .	20
5.9	Möhren-Champignon-Topf . . . . .	21
5.10	Nudel-Pilz-Aufwurf . . . . .	21
5.11	Pilz-Käse-Gratin . . . . .	22
5.12	Pilz-Nudel-Aufwurf mit pikantem Weinkäse . . . . .	22
5.13	Pilzaufwurf . . . . .	23
5.14	Rindfleischgratin mit Champignons . . . . .	23
5.15	Spinat-Gratin mit Lachs . . . . .	24
5.16	Wildeintopf mit Rosenkohl . . . . .	25
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>27</b>
6.1	Champignon - Spinatgemüse zu Lachs . . . . .	27
6.2	Fisch mit Champignonfüllung . . . . .	27
6.3	Forelle mit Ingwer . . . . .	28
6.4	Garnelen in Safransahne . . . . .	28
6.5	Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung . . . . .	29
6.6	Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art' . . . . .	30
6.7	Rotbarschfilet mit Pilzen . . . . .	30
6.8	Schillerlockensalat . . . . .	31
6.9	Shrimps-Gratin mit Champignons . . . . .	31
<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>33</b>
7.1	Briesle in Weißwein . . . . .	33
7.2	Champignon-Speckknödel . . . . .	33
7.3	Filet Stroganoff . . . . .	34
7.4	Filet Wellington . . . . .	35
7.5	Filetgulasch Stroganoff . . . . .	36
7.6	Frische Champignons auf mariniertem Rinderfilet . . . . .	36
7.7	Gefüllte Kalbsbrust . . . . .	37
7.8	Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen . . . . .	38
7.9	Gefüllter Rinderbraten . . . . .	38
7.10	Geschnetzeltes vom Schweinefilet . . . . .	39
7.11	Geschnetzeltes Züricher Art . . . . .	39
7.12	Grünes Roastbeef . . . . .	40
7.13	Jägerschnitzel . . . . .	40
7.14	Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln . . . . .	41
7.15	Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat . . . . .	42
7.16	Lammfilets im Blätterteigmantel mit einer Steinpilzfüllung . . . . .	42
7.17	Mais-Hackbraten auf Champignons . . . . .	44
7.18	Ragout von Wildklößchen . . . . .	45
7.19	Rehbraten mit Champignons . . . . .	45

7.20	Saftschnitzel mit Champignonsauce . . . . .	46
7.21	Schweinefilet mit gefüllten Champignons . . . . .	46
7.22	Tournedos mit Rahm-Champignons . . . . .	47
7.23	Wiener Schnitzel mit Champignons . . . . .	48
7.24	Würziges Curry-Ragout . . . . .	48
<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>49</b>
8.1	Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust . . . . .	49
8.2	Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung . . . . .	49
8.3	Coq au Vin . . . . .	50
8.4	Coq au Vin blanc . . . . .	50
8.5	Coq au Vin rouge . . . . .	51
8.6	Entenragout mit Champignons . . . . .	52
8.7	Frikassee von Tauben . . . . .	53
8.8	Geflügel-Champignonfleisch . . . . .	54
8.9	Hühnerbrust mit Walnüssen . . . . .	55
8.10	Putengulasch mit Pilzen . . . . .	55
8.11	Putenroulade mit Champignons . . . . .	56
8.12	Salbei-Huhn mit Morcheln . . . . .	57
8.13	Truthahnrollchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse . . . . .	57
8.14	Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen . . . . .	58
<b>9</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>59</b>
9.1	Brauner Champignon . . . . .	59
9.2	Champignons . . . . .	59
9.3	Champignons - Pilze mit Kultur . . . . .	60
9.4	Champignons ganz köstlich . . . . .	61
9.5	Weißer Champignon . . . . .	62
<b>10</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>65</b>
10.1	Champignon-Käsefondue . . . . .	65
10.2	Champignon-Nudel-Pfännchen . . . . .	65
10.3	Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat . . . . .	65
10.4	Gefüllte Riesen-Champignons . . . . .	66
10.5	Grande Funghi Gorgonzola . . . . .	67
10.6	Spinat-Raclette mit Lachs . . . . .	67
10.7	Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig . . . . .	68
<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>69</b>
11.1	Artischocke 'Rustical' . . . . .	69
11.2	Bohnen-Champignon-Pfanne . . . . .	69
11.3	Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse . . . . .	70
11.4	Braune Champignons mit Thymian . . . . .	70
11.5	Champignon-Gulasch . . . . .	71

11.6	Champignon-Kartoffeln . . . . .	71
11.7	Champignon-Kartoffeln . . . . .	71
11.8	Champignon-Pfanne mit Aioli . . . . .	72
11.9	Champignon-Pfanne provençal . . . . .	73
11.10	Champignon-Soufflé . . . . .	73
11.11	Champignonburger . . . . .	74
11.12	Champignonragout . . . . .	74
11.13	Champignons auf Kräuter-Spätzle . . . . .	75
11.14	Champignons im Ausbackteig . . . . .	75
11.15	Champignons in Gorgonzola-Creme . . . . .	75
11.16	Champignons in Sherry . . . . .	76
11.17	Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat . . . . .	76
11.18	Champignons mit Spinatfüllung . . . . .	77
11.19	Champignons überbacken . . . . .	78
11.20	Champignons, gegrillt . . . . .	78
11.21	Feines Pilzragout . . . . .	78
11.22	Frittierte Champignons und verschiedene Dips . . . . .	79
11.23	Funghi Trifolati . . . . .	80
11.24	Gebackene Riesenchampignons . . . . .	80
11.25	Gebratene braune Champignons mit kleinen Apfelwürfeln . . . . .	81
11.26	Gebratene Champignons mit Kapern . . . . .	81
11.27	Gefüllte Auberginen mit Couscous . . . . .	82
11.28	Gefüllte Auberginentaschen . . . . .	83
11.29	Gefüllte Braunkappen . . . . .	83
11.30	Gefüllte Champignonköpfe . . . . .	84
11.31	Gefüllte Champignonköpfe . . . . .	85
11.32	Gefüllte Champignons . . . . .	85
11.33	Gefüllte Champignons . . . . .	86
11.34	Gefüllte Champignons . . . . .	86
11.35	Gefüllte Champignons . . . . .	87
11.36	Gefüllte Champignons im Porreebett . . . . .	87
11.37	Gefüllte Champignons in Tomaten-Sahne . . . . .	88
11.38	Gefüllte Champignons in Weißwein-Sauce . . . . .	88
11.39	Gemüseragout mit Kartoffelkruste . . . . .	89
11.40	Kartoffel-Pilz-Pfanne . . . . .	90
11.41	Kartoffelkuchen mit Pilzen . . . . .	90
11.42	Kohlrouladen mit Mett und Champignons . . . . .	91
11.43	Kräuterchampignon in Bierteig . . . . .	91
11.44	Kräuterchampignon in Bierteig . . . . .	92
11.45	Küsten-Champignons . . . . .	92
11.46	Marinierte Champignons . . . . .	93
11.47	Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip . . . . .	93
11.48	Pâtissons - gefüllt . . . . .	94
11.49	Peruanische Ofenkartoffeln . . . . .	94



11.50	Pilz-Kartoffel-Torte . . . . .	95
11.51	Pilz-Pfanne . . . . .	95
11.52	Pilzgulasch . . . . .	96
11.53	Pilzragout mit Bleichsellerie . . . . .	96
11.54	Spanische Champignons . . . . .	97
11.55	Wirz-Pilz-Rollen . . . . .	97
11.56	Zwiebeln mit Pilzfüllung . . . . .	98
<b>12</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>99</b>
12.1	Pilzchüechli . . . . .	99
12.2	Überbackene Champignonwaffeln . . . . .	99
<b>13</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>101</b>
13.1	Bunte Penne mit Champignons . . . . .	101
13.2	Cannelloni . . . . .	101
13.3	Champignon-Halbmonde . . . . .	102
13.4	Champignon-Käsekuchen . . . . .	102
13.5	Champignon-Käsetorte . . . . .	103
13.6	Champignon-Käsetorte . . . . .	103
13.7	Champignonquiche . . . . .	104
13.8	Champignonquiche . . . . .	105
13.9	Champignonquiche mit Schafkäse . . . . .	105
13.10	Champignons in Eierpfannkuchen . . . . .	106
13.11	Champignontaart . . . . .	106
13.12	Champignontorte . . . . .	107
13.13	Chinesische Nudeln mit Gemüse . . . . .	108
13.14	Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons . . . . .	108
13.15	Crêpes aux Champignons . . . . .	109
13.16	Crepes mit Champignons und Mandeln . . . . .	110
13.17	Crêpes mit Pilzen . . . . .	110
13.18	Crêpes mit Pilzen . . . . .	111
13.19	Crêpes mit Putenrahm . . . . .	112
13.20	Linguine mit Kalbfleischsoße . . . . .	112
13.21	Nudeln an Schinken-Pilzsauce . . . . .	113
13.22	Nudeln mit Schinken und Champignons . . . . .	113
13.23	Penne mit Auberginen und Champignons . . . . .	114
13.24	Pfannkuchen mit Pfifferlingen . . . . .	114
13.25	Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen . . . . .	115
13.26	Pikante Tarte mit Champignons . . . . .	115
13.27	Pilz-Quiche . . . . .	116
13.28	Pilzkuchen . . . . .	117
13.29	Pilzquiche mit Knoblauch . . . . .	117
13.30	Pizza mit Champignons und Speck . . . . .	118
13.31	Pizza mit Paprika und Champignons . . . . .	118

13.32	Pizza mit Schinken und Champignons . . . . .	119
13.33	Quiche aux Champignons . . . . .	120
13.34	Salami-Pizza mit Champignons . . . . .	120
13.35	Serviettenknödel mit Champignonsoße . . . . .	121
13.36	Spagetti mit Champignon-Käse-Soße . . . . .	121
13.37	Spagetti mit Jägersoße . . . . .	122
13.38	Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße . . . . .	122
13.39	Spaghetti mit Garnelen und Pilzen . . . . .	123
13.40	Spaghetti mit Pilzen . . . . .	123
13.41	Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons . . . . .	124
13.42	Spaghetti mit Sahne und Champignons . . . . .	124
13.43	Spaghetti-Quiche . . . . .	125
13.44	Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse . . . . .	126
13.45	Spinatnudeln mit Pilzragout . . . . .	126
13.46	Teigtaschen . . . . .	127
13.47	Tortelloni mit Champignons . . . . .	127
13.48	Warme Pilztorte . . . . .	128
<b>14</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>131</b>
14.1	Briefpastete . . . . .	131
14.2	Champignonpastete . . . . .	131
14.3	Pilz-Pastete . . . . .	132
<b>15</b>	<b>Reisgerichte</b>	<b>135</b>
15.1	Apfelreis 'Asia' . . . . .	135
15.2	Französisches Tofu-Pilzragout . . . . .	135
15.3	Pilz-Reis-Pfanne . . . . .	136
15.4	Reis mit Artischocken und Champignons . . . . .	136
15.5	Risotto mit Pilzen . . . . .	137
15.6	Safranreis mit Putenchampignonsoße . . . . .	137
<b>16</b>	<b>Salate</b>	<b>139</b>
16.1	Champignon-Eisberg-Salat . . . . .	139
16.2	Champignon-Endiviensalat . . . . .	139
16.3	Champignon-Feldsalat . . . . .	139
16.4	Champignon-Salat . . . . .	140
16.5	Champignon-Tomatensalat . . . . .	140
16.6	Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce . . . . .	141
16.7	Champignonsalat . . . . .	141
16.8	Champignonsalat . . . . .	142
16.9	Champignonsalat . . . . .	142
16.10	Champignonsalat mit Radieschen und Schnittlauch . . . . .	142
16.11	Champignonsalat nach Bauernart . . . . .	143
16.12	Chicoréesalat mit Champignons . . . . .	143

16.13	Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne . . . . .	144
16.14	Endiviensalat mit Champignons . . . . .	144
16.15	Feldsalat mit Champignons . . . . .	145
16.16	Feldsalat mit gebratenen Champignons . . . . .	145
16.17	Friséesalat mit Champignons und Tomaten . . . . .	146
16.18	Insalata di funghi - Salat mit Pilzen . . . . .	146
16.19	Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons . . . . .	147
16.20	Lachssalat mit Champignons . . . . .	147
16.21	Linsen-Pilz-Salat . . . . .	148
16.22	Nüsslisalat tricolore . . . . .	148
16.23	Okroschka . . . . .	149
16.24	Peterchens Leibgericht . . . . .	149
16.25	Pilzsalat . . . . .	150
16.26	Rettichsalat . . . . .	150
16.27	Salat aus rohen Champignons . . . . .	151
16.28	Salat Maasdam . . . . .	151
16.29	Salat mit Sbrinz-Champignons . . . . .	152
16.30	Spinatsalat mit Champignons . . . . .	153
16.31	Spinatsalat mit Forellenfilet . . . . .	153
16.32	Wildreissalat mit Lachs . . . . .	153
16.33	Zucchini-Champignon-Salat . . . . .	154
<b>17</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>155</b>
17.1	Champignon Sauce . . . . .	155
17.2	Champignon-Quark . . . . .	155
17.3	Champignon-Sahne-Sauce . . . . .	155
17.4	Champignon-Sauce . . . . .	156
17.5	Champignon-Thymian-Butter . . . . .	156
17.6	Champignonsauce . . . . .	157
17.7	Jägersauce . . . . .	157
17.8	Kalte Pilzsoße . . . . .	157
17.9	Pilzsauce . . . . .	158
17.10	Pilzsauce . . . . .	158
17.11	Senf-Dressing . . . . .	159
<b>18</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>161</b>
18.1	Champignons süßsauer . . . . .	161
18.2	Egerlingfrikadellen . . . . .	161
18.3	Pilzfondue mit Geflügel . . . . .	162
18.4	Quinoa-Knöpli . . . . .	162
18.5	Sommer-Snacks perfekt zubereiten! . . . . .	163
<b>19</b>	<b>Vegetarisches</b>	<b>165</b>
19.1	Süßes Gemüse-Curry . . . . .	165

<b>20 Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>167</b>
20.1 Champignon-Töpfchen in Weißweinsauce . . . . .	167
20.2 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten . . . . .	167
20.3 Fenchel mit Pilzkruste . . . . .	168
20.4 Gefüllte Pilze mit Mangold . . . . .	168
20.5 Gemüsespieße auf Dillsauce . . . . .	169
20.6 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen . . . . .	170
20.7 Gratinierte Spätzle . . . . .	171
20.8 Gratinierte Tofuklößchen . . . . .	172
20.9 Kartoffel-Gratin mit Pilzen . . . . .	172
20.10 Maultaschen mit Spinat-Tofu . . . . .	173
20.11 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta . . . . .	174
20.12 Pilzgulasch . . . . .	175
20.13 Roter Reis mit Tofu . . . . .	176
20.14 Tofu-Champignon-Ragout . . . . .	176
<b>21 Vorspeisen, Suppen</b>	<b>179</b>
21.1 Allgäuer Champignons . . . . .	179
21.2 Antipasti aus marktfrischem Gemüse . . . . .	179
21.3 Auberginen mit Pilzfüllung . . . . .	180
21.4 Birne mit Gorgonzola . . . . .	181
21.5 Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet) . . . . .	181
21.6 Champignon de Paris a la Moutarde . . . . .	181
21.7 Champignon-Carpaccio . . . . .	182
21.8 Champignon-Cremesuppe . . . . .	182
21.9 Champignon-Cremesuppe . . . . .	182
21.10 Champignoncremesuppe . . . . .	183
21.11 Champignoncremesuppe . . . . .	183
21.12 Champignonrahmsuppe mit Lachsschinken . . . . .	184
21.13 Champignons im Käsemantel . . . . .	184
21.14 Champignons in Tomaten-Vinaigrette . . . . .	185
21.15 Champignons pikant . . . . .	185
21.16 Champignonsalat Winzer Art . . . . .	186
21.17 Champignonsuppe . . . . .	186
21.18 Champignonsuppe mit Sherry . . . . .	187
21.19 Champignontörtchen . . . . .	187
21.20 Egerlinge mit Avocado-Dip . . . . .	188
21.21 Feiner Champignon-Cocktail . . . . .	189
21.22 Flämische Champignonsuppe . . . . .	189
21.23 Gebackene Champignons mit Dip . . . . .	190
21.24 Gefüllte Champignons . . . . .	190
21.25 Gefüllte Champignons . . . . .	191
21.26 Gefüllte Champignons . . . . .	191
21.27 Gefüllte Champignons . . . . .	191

21.28	Gefüllte Champignons . . . . .	192
21.29	Gefüllte Champignons . . . . .	193
21.30	Gefüllte Riesen-Champignons . . . . .	193
21.31	Gemüsebrühe mit Kümmel . . . . .	194
21.32	Gesalzene Champignons . . . . .	194
21.33	Gesalzene Champignons . . . . .	195
21.34	Kartoffel-Champignon-Suppe . . . . .	195
21.35	Kartoffel-Champignon-Suppe . . . . .	196
21.36	Kartoffelsuppe mit Champignons . . . . .	197
21.37	Knoblauch-Champignon-Cremesuppe . . . . .	197
21.38	Kräuterchampignons in Bierteig . . . . .	198
21.39	Kräuterchampignons in Bierteig . . . . .	198
21.40	Pilz-Mousse . . . . .	199
21.41	Pilze auf griechische Art . . . . .	199
21.42	Pilzschaumcreme . . . . .	200
21.43	Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons . . . . .	200
21.44	Sherry-Champignons . . . . .	201
21.45	Sopa de Hongos - Pilzsuppe . . . . .	201
21.46	Suppe mit Kartoffeln und Champignons . . . . .	202
21.47	Suppe mit Zuckerschoten . . . . .	202
21.48	Überbackene Champignoncreme-Suppe mit Blätterteighäubchen . . . . .	203
21.49	Weißer Champignonsuppe . . . . .	204

**22 Index**



# 1 Beilagen

## 1.1 Champignon-Aprikosen-Gemüse

125 g getrocknete Aprikosen	Öl
15 Aprikosenhälften aus der Dose (oder eine kleine Dose Aprikosen)	500 g Champignons
3 Zwiebeln	30 g abgezogene Mandeln
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
	1/4 Bd. glatte Petersilie

Getrocknete Aprikosen vierteln und im Saft der Dosenaprikosen eine halbe Stunde einweichen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in Öl anschwitzen. Champignons putzen, vierteln, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Dann die getrockneten und die halbierten Dosenaprikosen sowie die Mandeln zugeben. Warm werden lassen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie hacken und unterrühren.

Zu kurz gebratenem Hähnchen- oder Putenfleisch mit Reis servieren.

## 1.2 Champignons in Sahne

500 g frische Champignons	Salz
1 Zitrone (Saft)	Pfeffer
30 g Butter	1 Bd. Petersilie

Champignons putzen, abwaschen und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Butter erhitzen und die Pilze (besonders große halbieren) darin leicht anschmoren. Salzen, mit viel frischgemahlenem Pfeffer sowie dem restlichen Zitronensaft würzen und die Sahne angießen. Im offenen Topf (oder einer Pfanne) ca. 10 Minuten schmoren lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreut anrichten.

## 1.3 Gedämpfte Champignons

Champignons waschen, mit Salz, Pfeffer, Streuwürze und Zitronensaft einreiben. In Pflanzenmargarine dünsten.

## 1.4 Gemüse auf asiatische Art

<i>Zutaten</i>	3 EL Sesamöl oder mildes Pflanzenöl zum Braten
150 g Möhren	Sojasauce, Sesamsamen
150 g Zucchini	Salz, Pfeffer
150 g grüne Paprikaschote	ein Schuß Reiswein oder Weißwein
100 g Champignons	nach Geschmack Honig und Zitronensaft
150 g Zwiebeln	

Die Möhren, Zucchini und die Paprikaschote putzen, waschen. Die Champignons möglichst nur trocken, zum Beispiel mit einem Kuchenpinsel, säubern. Sind sie sehr sandig, ganz kurz unter fließendem Wasser schwenken. Die Zwiebeln schälen. Die Möhren und Zucchini in feine Stifte schneiden, die Zwiebeln in dünne Scheiben, die grüne Paprikaschote in schmale Streifen. Die Champignons feinblättrig schneiden. Möglichst in einem Wok, sonst in einer großen, hohen Pfanne das Sesam- oder Pflanzenöl (oder auch ein Gemisch aus beidem) erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren braten, bis es gar ist, aber noch Biß hat - das dauert nur wenige Minuten.

Mit einem guten Schuß Sojasauce, Sesamsamen, Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Reiswein oder etwas mehr Weißwein ablöschen. Nach Geschmack mit Honig und Zitronensaft süß - säuerlich abschmecken. Tip: eine pikante Beilage zu Fisch oder Geflügel.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.5 Kräuterchampignons

800 g Kräuterchampignons	50 ml Weißwein
1/2 Zwiebel	150 ml Sahne
50 g Speckwürfel	Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Champignons putzen und vierteln, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Champignons in einer Pfanne scharf anbraten und wenn sie Farbe haben salzen. Die Zwiebel- und Speckwürfel dazu geben, kurz mit braten, dass die Zwiebeln glasig werden. Ablöschen mit dem Weißwein und der Sahne und einkochen lassen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Noch einmal abschmecken mit Salz und Pfeffer und kurz vor dem servieren die gehackte Petersilie dazu geben.

Als Französisches Menü für 12 Personen: - Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust - Fischsuppe - Kleines Putensteak in der Pommerysenf-Kruste mit Kräuterchampignons - Schweinefilet im Schinkenmantel mit kleinem Gemüsebouquet und Pommes Macaire - Vanillesoufflé mit Apfelkompott

**Mengenangabe:** 12 Personen



## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Brotecken mit Pilzen und Camembert

2 Zwiebeln	Pfeffer
2 EL Butter	1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	1 Camembert (120 g)
400 g frische Champignons	glatte Petersilie
Salz	4 Scheib. Kastenweißbrot

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Camembert grob würfeln. Zu den Pilzen in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, klein zupfen und unterrühren.

Das Weißbrot toasten und diagonal in Dreiecke schneiden. Je 2 Dreiecke auf einen Teller legen und die Pilz- Käse- Masse darauf verteilen. Mit Petersilienblättern dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 2.2 Champignon-Brötchen

80 g geriebener Käse	3 Eier
Salz, Pfeffer	300 g frische Champignons
1/2 Bd. Petersilie	1 Zwiebel
4 Brötchen	4 EL Öl

Brötchen aushöhlen und das Innere zerkleinern. Champignons säubern und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons zugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt weiter dünsten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, die Eier, das Brötcheninnere und Petersilie unterrühren, pfeffern und salzen. Die heiße Masse in die Brötchen füllen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 5 Minuten goldgelb überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 2.3 Champignon-Hirse-Aufstrich

150 ml Gemüsebrühe	weißer Pfeffer
60 g Hirse	Kräutersalz
2 Zwiebeln	1 TL Majoran, getrocknet
100 g Champignons	1 TL Thymian, getrocknet
1/2 EL Butterschmalz	80 g Butter

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Hirse unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Champignons putzen, klein schneiden. Beides in heißem Butterschmalz dünsten, würzen und abkühlen lassen. Die Pilze mit dem Hirsebrei und der Butter pürieren. Pikant abschmecken. Hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Beigabe: Schwarzbrot

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

### 2.4 Champignon-Salamittoast

140 g Egerlinge	200 g Weichkäse in Salzlake
140 g Champignons	8 Toastscheiben
160 g Frühlingszwiebeln	Thymian
180 g Tomaten	Melisse
1 1/2 EL Petersilie	1 TL Butterschmalz
3 EL Frischkäse	Salz, Pfeffer
100 g Salami	

Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Von den Tomaten die Haut abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Salamischeiben sechsteln, Petersilie säubern und grob hacken. Champignons und Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben und ebenfalls sechsteln. Weichkäse in kleine Stücke schneiden. Brotscheiben toasten. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Frühlingszwiebeln, Egerlinge und Champignons angehen lassen, Tomaten und Petersilie zugeben, den Frischkäse mit einrühren und zum Schluss die Salami zufügen, mit unterheben und mit Pfeffer würzen. Toastscheiben in eine Pfanne oder auf ein Backblech setzen. Die fertige Mischung darauf anhäufeln, mit Fetastücke belegen und im Ofen bei 180° C kurz überbacken. Toasts auf Tellern anrichten, mit Thymian und Melisse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

## 2.5 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln

700 g Weizenmehl Type 550	650 ml Wasser
300 g Roggenmehl Type 1150	120-150 g Liebstöckel (grob gezupft)
100 g frischen Sauerteig	800 g frische Champignon
20 g Salz	200-250 g Lauchzwiebeln
20 g Hefe	

Wasser, Hefe und Sauerteig in die Knetmaschine geben und vermischen. Danach Roggen- und Weizenmehl hinzu geben und bei niedriger Stufe ca. drei Minuten gut verrühren. Das Salz als letztes dazu geben. Bei schneller Stufe die Teigmischung sechs bis sieben Minuten auskneten lassen. In der letzten Minute den grob gezupften Liebstöckel dazugeben. Den fertig gekneteten Teig auf eine gut gemehlte Tischplatte legen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 25 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Pilze in Butterschmalz anbraten, mit Pfeffer (ohne Salz!) abschmecken und abkühlen lassen! Die Lauchzwiebeln in dünne Streifen schneiden, auch das Grün verwenden.

Nach der Ruhe: Nach der Ruhezeit von 25 Minuten den Teig mit einem Nudelholz rechteckig auf ca. vier bis fünf Millimeter ausrollen, mit Wasser abstreichen, so dass die Pilze besser halten. Auf dem befeuchteten Teig Pilze und Lauch gleichmäßig verteilen, andrücken und alles zu einer Brotschnecke aufrollen. Die lange Brotschnecke in vier gleich große Stücke teilen und in die zuvor gebutterten Backformen geben. Die geformten Brotteige nochmals 25 bis 30 Minuten ruhen lassen und dann bei 250 Grad in den vorgeheizten Ofen schieben. (Bitte nicht vergessen, beim Aufheizen des Ofens zusätzlich ein Backblech mit Wasser einzuschieben.) Nach zehn Minuten die Backtemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Brote ca. 35 bis 40 Minuten lang goldbraun ausbacken. Nach dem Backen das noch heiße Brot mit einem guten Olivenöl bestreichen und heiß servieren! Tipp: Aus einer der Brotschnecken, die als eingerollter Teig auf dem Tisch liegen, kann man als schnelle Snack-Variante Scheiben schneiden, diese flach auf das Backblech legen und mit fri schen Tomatenwürfeln und etwas geriebenem Käse bei ca. 220 Grad ca. 20 Minuten goldbraun ausbacken.

**Mengenangabe:** 4 Brote

## 2.6 Champignontoast

75 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben	Pfeffer
	Thymian
2 klein. Zwiebeln	4 Scheib. Toastbrot
200 g frische Champignons	100 g Holland-Gouda, mittelalt

Den Speck in ganz schmale Streifen schneiden. In der Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Im ausgelassenen Speck weich dünsten.

Die Champignons putzen, waschen und feinblättrig schneiden. Mitbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken. Die Toastscheiben rösten. Die Masse darauf verteilen. Mit frisch geriebenem Käse bestreuen. Bei 220 Grad ungefähr 5-7 Minuten überbacken. Tipp: Die Toastscheiben möglichst dicht nebeneinander legen, bevor sie mit dem geriebenen Käse bestreut werden, so fällt nicht soviel Käse direkt aufs Blech und backt daran fest.

## 2.7 Feine Champignontramezzini

30 g frische Champignons	Salz
einige Tropfen Zitronensaft	frisch gemahlener Pfeffer
30 g gekochter Schinken	1 Prise Muskat
1 Schalotte	1 Prise Cayennepfeffer
1 Ecke Schmelzkäse	4 Scheib. Toastbrot
1 EL gehackte Petersilie	1 EL Butter

Die Champignons putzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Schinken und der geschälten Schalotte fein hacken.

Den Schmelzkäse und die Petersilie zu der Schinkenmasse geben und alles gut miteinander verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Die Toastbrotsscheiben mit Butter bestreichen und die Schinkenmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Toastbrotsscheiben zusammenklappen und im Sandwichtoaster 3-4 Minuten toasten. Herausnehmen, diagonal halbieren, anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

## 2.8 Mitternachts-Imbiss

4 Scheib. Frühstücksspeck	1/8 l Sahne
4 Scheib. Edamer	1 EL Mehl
1 groß. Fleischtomate	500 g frische Champignons
4 Scheib. Toast	30 g Butter
Salz, Pfeffer	

Toast toasten und buttern, in eine feuerfeste Form legen. Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin andünsten. Mehl unterrühren und hell anschwitzen, die Sahne zugeben und 5 Minuten schmoren lassen, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Pilzmischung auf die Toastscheiben verteilen, mit den Tomatenscheiben und den Käsescheiben belegen, darauf den Frühstücksspeck verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 2.9 Pilz-Toasts

1 Nussbrot(ca. 400 g), in 12 je ca. 1 1/2cm dicken Scheiben	Scheiben 1 1/2 EL Zitronensaft
<i>Champignonsauce</i>	1.8 dl Saucen-Halbrahm
1 EL Bratbutter	1/2 TL Salz
150 g Schinken, in Würfeli	wenig Pfeffer
500 g Champignons, in ca. 4 mm dicken	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Brotscheiben portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Min. rösten, warm stellen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Schinkenwürfeli goldbraun braten, herausnehmen. Pilze in derselben Pfanne anbraten, Zitronensaft und Saucen-Halbrahm dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Ofen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Schinkenwürfeli begeben, Sauce würzen. Brotscheiben auf Platte anrichten, Champignonsauce darauf verteilen, mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück  
**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.  
**pro Person:** 521 kcal / 2177 kJ; E 22 g, F 30 g, KH 41 g

## 2.10 Schinken-Champignonaufstrich

100 g Gervais (Frischkäse)	Sauerrahm
50 g Champignons aus der Dose	Salz
50 g Kochschinken	

Champignons und Schinken fein hacken und unter den Gervais rühren. Mit Sauerrahm die Konsistenz einstellen und mit Salz abschmecken.



### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Champignon-Omeletts

700 g Champignons	Pfeffer
70 g Zwiebeln	6 Eier
1 EL Öl	2 Eiweiß
1 EL Crème fraîche	30 g Butter oder Margarine
100 ml Brühe (Instant)	2 EL Schnittlauchröllchen
Salz	30 g geriebener Gruyère

Champignons putzen und vierteln, Zwiebeln würfeln. Champignons in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 anbraten. Zwiebeln zugeben, mitbraten. Crème fraîche und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Eiweiß mit etwas Salz schaumig schlagen. Etwas Butter oder Margarine in eine Pfanne geben auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 erhitzen, ausschalten. Aus 1/4 der Eimasse zugedeckt in 8 Min. ein Omelett zubereiten. Mit der restlichen Eimasse ebenso verfahren.

Die Omeletts auf Teller legen, mit den Champignons füllen. Mit Schnittlauch und Käse bestreuen. Pro Portion 1461 kJ, 349 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Minuten

#### 3.2 Champignon-Pudding

3 EL Semmelbrösel	4 Tassen Milch
15 g Butter	100 g Mehl
4 Eiweiß	400 g frische Champignons
Salz, Pfeffer	100 g Butter
4 Eigelb	

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Milch in einem Topf aufkochen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignonscheiben darin weich dünsten bis der eigene Saft eingekocht ist. Mehl darunter rühren, Milch aufgießen und aufkochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, Eigelb einrühren und abkühlen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eiweiß schlagen und unterheben, alles in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgelegte Puddingform füllen und im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen. Dazu passt Tomatensoße und grüner Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 3.3 Champignon-Rührei auf Schwarzbrot

1/2 Scheib. Schnittlauch	Salz
2 Scheib. Schwarzbrot	4 EL Milch
ca. 1 EL Öl	4 frische Eier
geriebene Muskatnuss	40 g magerer geräucherter Speck
Pfeffer aus der Mühle	125 g Champignons

Die Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben, den Speck in feine Würfel schneiden. Eier, Milch, Schnittlauch, zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat mit einem Schneebesen verquirlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Champignons hin-zufügen und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eimasse zugeben und stocken lassen. Das Rührei auf 2 Scheiben Schwarzbrot verteilen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 15  
 530 kcal / 0 kJ

### 3.4 Champignon-Soufflé

1 EL geriebener Sbrinz	ergänzt)
1 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	1 Msp. Muskat
1 EL Zitronensaft	1 TL italienische Kräutermischung
300 g Champignons	wenig getrockneter Estragon
1 dl Gemüsebouillon	100 g geriebener Sbrinz
1 dl Milch	80 g Greyerzer, in Würfelchen
30 g Margarine oder Butter	4 Eigelb
40 g Mehl	5 Eiweiß
2 1/2 dl Champignonflüssigkeit (mit Milch	

Den Boden einer Souffleform einfetten, mit Reibkäse bestreuen. Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Zitronensaft zugeben, Champignons an der Röstiraffel direkt in die Pfanne reiben, mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Vom Feuer nehmen. Pilze abtropfen, Flüssigkeit in einen Messbecher abgießen, mit Milch auf 2 1/2 dl ergänzen. Flüssigkeit und Pilze zur Seite stellen.



Margarine oder Butter schmelzen, Mehl beifügen und bei mittlerer Hitze dünsten. Die ganze Champignonflüssigkeit aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen, würzen. Vom Feuer nehmen, Sbrinz, Käsewürfelchen und Champignonmasse beifügen. Eigelb daruntermischen.

Eiweiß steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen. In die vorbereitete Souffleform füllen, sofort backen. Backen: ca. 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

### 3.5 Champignon-Soufflé à la Brie mit Geflügelsülze

8 Blätter weiße Gelatine	2 EL Weißwein-Essig
1 Stange Lauch	etwas Koriander
1 Knolle(n) Sellerie	Salz, Pfeffer
Butter zum Fetten der Förmchen	2 fein gehackte Schalotten
75 g Brie gewürfelt	1 Schalotte, gewürfelt
100 g Crème fraîche	2 Karotten
4 frische, Eier	1/2 l Weißwein
50 g Haselnussblättchen	1/2 l Hühnerbrühe
20 g Butter	4 Hühnerbrustfilets
500 g frische Champignons	

Hühnerbrühe mit Weißwein, Karotten, Sellerie, Lauch, gewürfelter Schalotte und Gewürzen aufkochen. Brustfilets dazugeben und 6 Minuten garen, herausnehmen und würfeln. Gelatine einweichen und in der Brühe auflösen. Eine kleine Pastetenform mit Klarsichtfolie auslegen. Zur Brühe 2 EL Weißwein-Essig geben. Fleischwürfel und das feingeschnittene Gemüse in der Brühe über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Dann in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Blättchen schneiden. Fein gehackte Schalotten in Butter anschwitzen, Champignons zugeben und 10 Minuten dünsten. Haselnussblättchen dazugeben, im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Eigelb schaumig rühren, mit Crème fraîche, Briewürfeln und Pilzcreme mischen. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. 4 Souffléförmchen mit Butter austreichen, zu 2/3 mit der Pilzcreme füllen und im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) 20 - 25 Minuten backen. Mit den Geflügelsülze-Scheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 3.6 Champignon-Spinat-Omeletts

8 EL Milch	2 Knoblauchzehen
2 Eier	20 g Butter
100 g Mehl	weißer Pfeffer
Salz	abgeriebene Muskatnuss
500 g Spinat	4 EL ÖL
200 g Champignons	Edelsüß-Paprika zum Bestäuben
2 Zwiebeln	Tomate und Petersilie zum Garnieren

Die Milch, 8 Esslöffel Wasser, Eier, Mehl und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen verrühren und 20-30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Spinat gründlich waschen und verlesen. Die Champignons putzen, waschen, vierteln, Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Champignons zufügen und kurz anbraten. Spinat zufügen. Alles ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen. Aus 1/4 des Teiges darin zwei kleine Pfannkuchen goldbraun backen. Herausnehmen und warm stellen. Übrigen Teig im restlichen Öl ebenfalls portionsweise backen.

Jeweils auf eine Hälfte der Pfannkuchen etwas Gemüse geben, die andere Hälfte darüber klappen. Die Pfannkuchen auf einer Platte anrichten. Mit Paprika bestäuben und mit Tomate und Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** 320 kcal / 1340 kJ

### 3.7 Eierpfanne mit Champignons - und Sahne

<i>Zutaten</i>	Salz, Pfeffer, milder Paprika
250 g frische Champignons	8 Eier
125 g Hartkäse	1/8 l frische Sahne
1 EL Butter o. Margarine	

Die Champignons putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Hartkäse fein reiben. Butter o. Margarine in 4 Eierpfannen verteilen und auf der Herdplatte erhitzen, bis die Butter bräunlich wird. Die Champignons hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut anbraten. Dann die Hitze drosseln, die Eier hineinschlagen, mit Käse bestreuen, mit frischer Sahne umgießen und mit Paprika bestäuben. So lange auf der Platte lassen, bis die Eier gestockt sind.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.8 Omelett mit Champignonfüllung

100 g geräucherter durchwachsener Speck	2 TL Speisestärke
1 Zwiebel	2 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	3 Eiweiß
250 g Champignons	1 Msp. Salz
1 Msp. Salz	3 EL kaltes Wasser
grüner Pfefferschrot	3 Eigelb
1 EL Zitronensaft	3 TL Mehl
2 EL Wasser	2 TL Butter

Speck in Würfel schneiden und sehr gut ausbraten.

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe fein hacken und beides zum Speck geben. Champignons in Scheiben schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfefferschrot und Zitronensaft würzen und in der geschlossenen Pfanne 2 Minuten dünsten.

Wasser mit Speisestärke verquirlen, in die Pilzmasse rühren und aufkochen lassen.

Petersilie untermengen und Masse warm halten.

Eiweiß mit Salz und Wasser sehr steif schlagen, Eigelb und Mehl unterheben.

Eine Pfanne mit Deckel erhitzen, bis der Deckel heiß ist. Butter in der Pfanne schmelzen, Eimasse sofort einfüllen und Omelett in der geschlossenen Pfanne 6 Minuten bei geringer Wärmezufuhr backen.

Omelett zur Hälfte mit Füllung belegen und zusammenklappen. Dazu Blattsalat reichen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 3.9 Rührei im Champignon

12 Riesenchampignons (je ca. 45 g)	fein geschnitten, die Hälfte beiseite gestellt
3/4 TL Salz	wenig Muskat
<i>Rührei</i>	1/2 TL Salz
4 frische Eier	wenig Pfeffer
4 EL Milch	80 g Bauernspeck in Tranchen,
2 EL Schnittlauch,	in feinen Streifen

Champignonstiele herauslösen, fein hacken. Champignoninneres mit einem TL herauslösen, Hüte salzen, beiseite stellen. Eier mit der Milch in einer Schüssel gutverklopfen. Schnittlauch und Pilzstiele darunterrühren, würzen. Speckstreifen in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. knusprig braten. Eimasse dazugießen, mit der Bratschaufel hin und her schieben, bis die Eimasse leicht fest, aber noch feucht ist. Rührei herausnehmen, beiseite stellen. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen. Champignons mit der Öffnung nach unten bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, wenden. Mit Rührei füllen, zugedeckt ca. 8 Min. fertig braten. Servieren: Beiseite gestellten Schnittlauch über

Champignons streuen.

Dazu passen: Salat und Brot.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 179 kcal / 747 kJ; E 14 g, F 13 g, KH 2 g

### 3.10 Rührei mit Champignons

#### Zutaten

250 g Champignons

8 Eier

4 EL Schlagsahne

Salz, Pfeffer

1 zerdrückte Knoblauchzehe

4 EL Schnittlauchröllchen

30 g Butter/Margarine

Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden Eier, Sahne, Gewürze und Schnittlauch verquirlen Fett in eine Form geben (Pfanne) mit einem Schieber von Zeit zu Zeit wenden

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Eingelegte Champignons

1 TL Salz	4 EL Rapsöl
2 EL Zucker	1 TL Salz
2 TL Senfkörner	2 EL Zucker
1/4 l Weißweinessig	1 TL schwarze Pfefferkörner
2-3 Chilischoten	1/4 l Weißweinessig
1 Topf Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 kg weiße Champignons	3 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl	1 kg weiße Champignons

Mit Chili: Champignons trocken abreiben. Thymianblättchen abzupfen. Chili in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Essig und Gewürze aufkochen, Champignons zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Im Sud abkühlen lassen, in Gläser füllen und das Olivenöl darüber geben.

Mit Knoblauch: Champignons trocken abreiben. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Essig und Gewürze aufkochen, Champignons zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Im Sud abkühlen lassen, in Gläser füllen und das Olivenöl darüber geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

165 kcal / 690 kJ

### 4.2 Pilze in Essig

500 g Pilze,	1 TL Pfefferkörner
z. B. Champignons, Eierschwämme, Steinpilze	1/2 TL Thymianblättchen
1 dl Weinessig	1/2 TL Estragonblättchen
2 1/2 dl Wasser	1/2 TL Rosmarinnadeln
2 Lorbeerblätter	1 TL Salz
	1/4 TL Zucker

Die Pilze rüsten, gut waschen, evtl. halbieren. Pilze in siedendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, gut abtropfen und erkalten lassen. In ein Glas füllen. Weinessig, Wasser und Gewürze aufkochen, über die Pilze gießen, Glas verschließen.

Im Wasserbad eine Stunde ziehen lassen.



## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Auflauf mit Champignons und Tomaten

2 Zwiebeln große	0.5 TL Paprika, edelsüß
80 g durchwachsener Speck in Scheiben	2 TL frischer Thymian
3 Frühlingszwiebeln	(oder 1/2 Tl. getrockneter Thymian)
1 EL Olivenöl	4 Eier
600 g Champignons oder Egerlinge	50 g Emmentaler Käse, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen	50 g Semmelbrösel
2 groß. Fleischtomaten (etwa 300 g)	2 EL Butter
Salz	Fett für die Form
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Zwiebeln fein hacken. Den Speck würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Öl erhitzen. Den Speck darin auslassen. Die Zwiebeln und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen und etwa 8 Minuten dünsten.
3. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. In die Pfanne geben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Den Backofen auf 220° vorheizen.
4. Die Tomaten überbrühen und häuten, dabei die Stängelansätze und Kerne entfernen. Die Tomaten grob hacken. Mit dem Pfanneninhalte und den Gewürzen verrühren. Die Eier unterheben.
5. Eine feuerfeste Form ausfetten und die Pilzmischung hineinfüllen. Den Emmentaler mit den Semmelbröseln und den restlichen Frühlingszwiebeln auf dem Auflauf verteilen und die Butter in Flöckchen darauf setzen. Im Backofen (Mitte) in 30 - 35 Minuten goldgelb backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2100 kJ

### 5.2 Champignon-Zucchini-Auflauf

1 Bd. Basilikum	Salz, Pfeffer
1/4 l Milch	100 g mittelalter Gouda
1 rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe
300 g Champignons	4 Eier
4 klein. Zucchini	150 g Creme fraîche
Fett zum Anschwitzen und Einfetten	

Zucchini waschen, Stielende entfernen, längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, Stielende und Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit wenig Fett die Champignons kurz anschwitzen, ebenso die Zucchinischeiben. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Käse reiben. Für die Eiermilch: Die Eier mit der Milch und der Creme fraîche kräftig verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und zerdrücktem Knoblauch kräftig würzen und anschließend den feingeschnittenen Basilikum unterrühren. Eine ovale Auflaufform einfetten und Champignons, Zucchini und Paprika abwechselnd einschichten. Die Eiermilch darüber geben. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse überstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

445 kcal / 1860 kJ

### 5.3 Fisch-Gratin mit Champignonsauce

750 g Schollenfilets (oder anderes Fischfilet)	1 Tüte Champignonsauce
Saft	200 g frische Champignons
1 Zitrone oder Essig	1 Bd. Petersilie
Salz	je
Aromat	2 Stängel frische Kräuter: Estragon, Basilikum, Dill
Paprika	
Pfeffer	

Fischfilet säubern, säuern, salzen, mit Aromat, Paprika und Pfeffer würzen, in eine gefettete Gratinform legen. Champignonsauce mit etwas weniger Flüssigkeit als vorgeschrieben zubereiten. Vorbereitete Champignons blättrig schneiden, 5 Min. in der Sauce ganz leicht kochen lassen. Alle Kräuter hacken, mit der Sauce mischen, über die Fischfilets verteilen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 180-200°, Umluftbackofen 25-30 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.4 Fischgratin mit Champignonsoße

750 g Schollenfilets (oder anderes Fischfilet)	1 Tüte Champignonsoße
1 Zitrone Saft	200 g frische Champignons
Salz	1 Bd. Petersilie
Aromat	2 Stängel Estragon
Paprika	2 Stängel Basilikum
Pfeffer	2 Stängel Dill



Fischfilet säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen, mit Aromat, Paprika und Pfeffer würzen und in eine gefettete Gratinform legen. Die Champignonsoße mit etwas weniger Flüssigkeit als vorgeschrieben zubereiten. Vorbereitete Champignons blättrig schneiden, 5 Minuten in der Soße kochen lassen. Alle Kräuter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, mit der Soße mischen, über die Fischfilets verteilen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.5 Französisches Knoblauchgratin

12 Knoblauchzehen	250 g breite Bandnudeln
100 g Creme fraîche	1 EL Öl
100 g süße Sahne	1 mittelgroße Zucchini
1/2 Tas. Instant-Fleischbrühe	100 g Champignons
Salz	100 g geriebener Käse
Pfeffer	2 EL gehackte Walnusskerne

Knoblauchzehen grob hacken, mit Creme fraîche, Sahne und Brühe ankochen und etwa 5 Minuten fortkochen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Nudeln nach Anweisung garen und mit Öl mischen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons blättrig schneiden. Zucchini und Champignons 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Nudeln mit Zucchini, Champignons und Knoblauchcreme mischen und in eine gefettete Form geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen etwa 30 Minuten bei 175 °C überbacken. Mit Walnüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion enthält:** 558 kcal / 2339 kJ

### 5.6 Käsenudeln mit Champignons

1 l Wasser	2 Eier
1 TL Salz	1/8 l Brühe
1 TL Öl	Salz
250 g Bandnudeln	Pfeffer
30 g Butter oder Margarine,	2 EL Paniermehl
1 Zwiebel	100 g geriebener Goudakäse
500 g Champignons	50 g Butter
100 g geriebener Goudakäse	

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Butter oder Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und blättrig geschnittene Champignons darin andünsten.

Nudeln, Pilzmasse und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten.

Eier mit Brühe und Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen.

Paniermehl und Käse drübergerben, Butterflöckchen darauf verteilen und Form in den kalten Backofen setzen. E: unten. T: 200 °C / 35 bis 40 Minuten, 5 Minuten 0.

### 5.7 Kartoffelaufbau mit Knoblauchsahne

200 g Kartoffeln	1 EL frische Thymianblättchen
1 Karotte	Salz
100 g Champignons	gemahlener schwarzer Pfeffer
1 klein. Zucchini	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	etwas Butter für die Form
75 g Schmand	3 EL geriebener Parmesan
5 EL Milch	

Die Kartoffeln und die Karotte waschen und schälen. Die Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben. Den Zucchini putzen, waschen und schälen. Sämtliches Gemüse in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2) vorheizen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Schmand, der Milch und den Thymianblättchen verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit der Butter ausfetten.

Die Kartoffeln abwechselnd mit einer Lage Pilze, Karotten und Zucchini schuppenartig in die Form einschichten. Dabei mit den Kartoffeln beginnen. Jede Schicht mit etwas Knoblauchsahne beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Mit einer Schicht Kartoffeln abschließen.

Die Form fest mit Alufolie verschließen und den Auflauf 50 bis 60 Minuten backen. Die Folie während der letzten 10 Minuten entfernen.

Die Kartoffeltorte am Rand lösen, aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

VARIATION: Wenn Sie keinen Knoblauch mögen, können Sie ihn z.B. durch 3 Esslöffel gehackte Mischkräuter oder durch 2 Esslöffel frisch geriebenen Meerrettich ersetzen.

TIPP: Reichen Sie dazu einige gedämpfte Brokkoliröschen und eine Tomaten-Sahne-Sauce.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde 30 Minuten

### 5.8 Kartoffelaufbau mit Pilzen

500 g frische Champignons	Salz
1 Zwiebel	1 Bd. Petersilie
1 EL Butter	100 g Holland-Gouda, mittelalt
Pfeffer	1 Pkg. Kartoffelpüree

Die Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden (das geht ganz schnell mit dem Eierschneider). Zwiebel schälen und fein hacken. In Butter glasig dünsten. Die Pilze zufügen, solange braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Unter die Pilze rühren. Den Käse grob reiben. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten, jedoch mit etwas weniger Flüssigkeit, so dass ein festes Püree entsteht. In eine gebutterte Auflaufform schichtweise Kartoffelpüree und Pilze einfüllen. Den Käse darauf verteilen. Den Auflauf bei 250 Grad 12-15 Minuten überbacken.

### 5.9 Möhren-Champignon-Topf

500 g Möhren	1 Msp. Kräuter der Provence
250 g Champignons	3 EL Sojasauce
1 Zwiebel	Pfeffer
40 g Butter oder Margarine	1 Pr. Zucker
1 Glas Weißwein	2 EL gehackte Petersilie

Fett im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 heiß werden lassen, Zwiebelwürfel zugeben. Geputzte Möhren und Champignons in Scheiben schneiden und 3-4 Min. mit andünsten. Gewürze zufügen, mit Weißwein ablöschen, ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

### 5.10 Nudel-Pilz-Auflauf

300 g Nudeln (z. B. Makkaroni)	Pfeffer
Salz	300 g geräucherte Putenbrust (am Stück)
500 g Champignons	2 EL geh. Petersilie
3 EL Olivenöl	3 Eier
100 ml Fleischbrühe (instant)	100 g geriebener Emmentaler
200 ml Sahne	Muskat
1 Kräuterling 'Gartenkräuter'	

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Pilze abreiben, putzen, in Scheiben teilen und ca. 5 Min. im Öl braten. Brühe und 100 ml Sahne angießen, Kräuterling zufügen, alles ca. 1 Min. köcheln. Salzen und pfeffern.

Putenbrust würfeln, mit Nudeln, Petersilie mischen. Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Nudelmischung einfüllen. Pilze zufügen, mit restlichen Nudeln bedecken.

Eier, 100 ml Sahne, Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über den Auflauf geben. Auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 630 kcal; E 4 g, F 22 g, KH 56 g

### 5.11 Pilz-Käse-Gratin

300 g grüne Bohnen

Salz

400 g Champignons

50 g gewürfelter Räucherspeck

2 geh. Zwiebeln

Pfeffer

1 TL Bohnenkraut

30 g Mehl

30 g Butter

300 ml Fleischbrühe

80 g Schmand

75 g ger. Emmentaler

500 g gegarte Kartoffeln, gepellt

150 g kalter Braten, in Streifen

1 groß. Fleischtomate, in Scheiben

Bohnen waschen, putzen, in Stücke teilen. In kochendem Salzwasser 12 Min. garen, abgießen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen. Pilze darin kurz anbraten. Zwiebeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut würzen, Bohnen unterheben, 10 Min. braten. Mehl in Butter anschwitzen. Brühe einrühren, 10 Min. köcheln lassen. 50 g Schmand unterschlagen, Pilzmischung zufügen. Würzig abschmecken. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 30 g Schmand mit Käse verrühren. 2/3 Kartoffeln in eine Gratinform schichten. Braten, Pilzmischung einfüllen. Kartoffeln, Tomaten darauf schichten. Käse-Creme darüberstreichen Gratin ca. 35 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 70 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Person: ca.:** 535 kcal; E 29 g, F 28 g, KH 0 g

### 5.12 Pilz-Nudel-Auflauf mit pikantem Weinkäse

Butter zum Ausfetten der Form

30 g Butterflocken

3 EL Semmelbrösel

350 g saure Sahne

3 Eier

125 g Weinkäse, gewürfelt

Salz, Pfeffer

1/8 l Weißwein

1/8 l Rinderbrühe

1 EL feingehackte Petersilie

50 g feingewürfelter Frühstücksspeck	30 g Butter
2 feingehackte Knoblauchzehen	500 g Steinchampignons oder Pfifferlinge
1 feingehackte Zwiebel	350 g Nudeln

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und feinblättrig schneiden. In der Butter Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und Frühstücksspeck andünsten, salzen und pfeffern. Petersilie darüber streuen. Dann Rinderbrühe und Weißwein angießen und ohne Deckel dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Pilze, Nudeln und Käsewürfel mischen und in eine mit Butter gefettete Auflaufform füllen. Eier und saure Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen und über die Pilz-Nudel-Mischung gießen. Obendrauf Semmelbrösel, einige Käsewürfel und Butterflocken geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) etwa 30 Minuten überbacken. Als Beilage passt dazu ein frischer, knackiger Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

852 kcal / 3565 kJ

### 5.13 Pilzauflauf

50 g geräucherter durchwachsener Speck	Pfeffer
2 Zwiebeln	Paprika
1 Stange Porree	Thymian
600 g Champignons	4 Eier
30 g Butter	100 g geriebener Emmentaler
1 Fleischtomate	1 EL Paniermehl (evtl. mehr)
1 Bd. Petersilie	Petersilie
Salz	Tomate

Speck und Zwiebeln in Würfel, Porree in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden. Speck in Butter auslassen, Zwiebeln und Porree darin andünsten, Champignons dazugeben und dünsten. Tomate überbrühen, abziehen und in Würfel schneiden, mit gehackter Petersilie zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian abschmecken. Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, vier Vertiefungen eindrücken und je ein aufgeschlagenes Ei hineingehen, mit Salz bestreuen. Auflauf mit Käse und Paniermehl bestreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 15 bis 20 Minuten. Auflauf mit Petersilie und Tomate garnieren. Beilage: Kartoffelbrei, Tomatensalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.14 Rindfleischgratin mit Champignons

250 ml Fleischbrühe	40 g Butter
200 ml Weißwein, trocken	1/2 Zitrone, Saft von
1 groß. Zwiebel, feingehackt	500 g Champignons
2 EL Schnittlauchröllchen	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
125 g Emmentaler, gerieben	Pfeffer, Salz
4 EL Sahne	30 g Butterschmalz
1 Knoblauchzehe, feingehackt	600 g Rindfleisch aus der Unterschale
75 g Räucherspeck, feingewürfelt	

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten, würzen und mit Fleischbrühe angießen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin auslassen, feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehe darin andünsten und die Champignons zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, den Weißwein angießen. Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Alles in eine Gratinform geben und den geriebenen Käse darüberstreuen. Die restliche Butter als Flöckchen darübergeben. Im Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**je Portion:** 741 kcal / 3105 kJ

### 5.15 Spinat-Gratin mit Lachs

600 g Kartoffeln (mehlige Sorte)	Salz
3 Schalotten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Butter	Muskatnuss, frisch gerieben
350 g Egerlinge	3 EL Zitronensaft
150 g Crème fraîche	1 EL Worcestersauce
150 g Crème double	600 g Lachsfilet, in Scheiben
800 g frischer Blattspinat oder tiefgefrorener Blattspinat, aufgetaut	Fett für die Form

1. Die Kartoffeln waschen. In einem Topf mit wenig Wasser bedecken und in etwa 30 Minuten garen. Die Schalotten schälen und fein hacken. 2 EL von der Butter in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin andünsten.
2. Die Egerlinge waschen, putzen, blättrig schneiden, zu den Schalotten in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Crème fraîche und die Crème double unter die Pilze rühren und die Flüssigkeit um etwa zwei Drittel einköcheln lassen.
3. Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Die Stiele entfernen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat etwa 2 Minuten darin blanchieren. Den Spinat eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Etwas ausdrücken und grob hacken.
4. Den Spinat unter die Pilze mischen und mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, 1 EL

von dem Zitronensaft und der Worcestersauce würzen.

5. Die gekochten Kartoffeln schälen und in etwa 1/2 cm dünne Scheiben schneiden.

6. Die Lachsscheiben nebeneinander auf ein Brett legen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

7. Eine feuerfeste Form ausfetten. Mit den Kartoffelscheiben auslegen, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Pilz- Spinat-Mischung, den Lachs und die restliche Pilz-Spinat-Mischung in die Form schichten. Die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen.

8. Die Form auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und das Gratin in etwa 30 Minuten backen, bis der Fisch leicht gebräunt ist.

Dazu paßt Wildreis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

3900 kJ

## 5.16 **Wildeintopf mit Rosenkohl**

300 g kleingewürfeltes mageres Wildfleisch (Reh oder Hirsch)	1 kl. Stück Sellerie gewürfelt
300 g Steinchampignons	2 EL Sahne
300 g Rosenkohl	Salz
1 feingehackte Schalotte	Pfeffer
2 EL Sherry	Bouillon
1/2 Glas Rotwein	Mehl
1 Möhre in Scheiben	Zucker
	Butter

Das Fleisch in der Butter rundherum bräunen, dann Schalotte, Möhre und Sellerie zufügen, kurz mitbraten und mit etwas Mehl bestäuben.

Mit Sherry, Wein und Bouillon aufgießen und zugedeckt rund 30 Minuten schmoren.

Den Rosenkohl vierteln, in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Die Pilze vierteln, in etwas Butter mit Zucker und Salz rundherum bräunen. Unter das fertige Wildragout dann Rosenkohl, Pilze und Sahne mischen, abschmecken und in tiefen Tellern mit Weißbrot oder Semmelknödeln servieren.





## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Champignon - Spinatgemüse zu Lachs

750 g frischer Spinat	Salz
2 Zwiebeln	weißer Pfeffer
2 Tomaten	1 EL Soßenbinder für helle Soßen
200 g Champignons	4 Lachskoteletts (à ca. 200 g)
30 g Butter	30 g Butterschmalz
1 Becher (125 g) Creme double	Zitrone und Dill zum Garnieren

1. Spinat putzen und waschen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Von den Tomaten den Blütenansatz keilförmig herausschneiden, überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 2. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Champignons darin andünsten. Spinat zufügen und im geschlossenen Topf kurz andünsten. Creme double einrühren und aufkochen lassen. Tomatenwürfel zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soßenbinder unterrühren und nochmals abschmecken.

3. Lachskoteletts waschen und trockentupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin ca. 4 Minuten je Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lachskoteletts mit dem Champignon–Spinatgemüse auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren. Dazu schmecken Butterkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

### 6.2 Fisch mit Champignonfüllung

50 g Champignons	Petersilie
2 Tomaten	20 g Margarine
1 klein. Zwiebel	1 mittelgroße Scholle
Salz	<i>Beilage</i>
1 Prise gemischte Kräuter	gekochte Erbsen

Die Scholle waschen, abtrocknen und mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufeln (dadurch wird das Fischfleisch fester) und mit Salz einreiben. Die Pilze grob zerkleinern, die Tomaten schälen und in grobe Würfel schneiden. Die feingeschnittene Zwiebel, Petersilie und Kräuter daruntermischen. Man bestreicht die Aluminiumfolie mit der halben Margarine, legt darauf den Fisch und die Füllmasse, gibt die restliche Margarine in Flöckchen darüber

und wickelt die Aluminiumfolie zu, so dass kein Saft entweichen kann. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost oder auf einer feuerfesten Platte etwa 20 Minuten braten.

Zum Servieren: Man serviert in der Aluminiumfolie (der ganze Saft ist ja dort enthalten) und gibt nur die separat erhitzten Erbsen dazu.

Zum Variieren: Auf diese Weise kann man auch anderes Fischfilet zubereiten.

**Mengenangabe:** 1 Person

**Backofentemperatur:** 200° C, mittlere Schiene.

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

### 6.3 Forelle mit Ingwer

2 Forellen (je etwa 350 g)

Salz

20 g Ingwer frischer

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Frühlingszwiebeln (groß)

2 Möhren junge

100 g Champignons

3 EL Reiswein oder Sherry

2 EL Sojasauce

1. Die Fische innen und außen gründlich kalt waschen und trockentupfen. Die Haut im Abstand von 2 cm schräg einschneiden, ohne das zarte Fischfleisch zu verletzen. Die Fische innen salzen und in einen Dämpfeinsatz oder Fischtopf legen.

2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und das dunkle Grün abschneiden. Die Zwiebeln längs vierteln. Die Möhren putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Die Pilze putzen, wenn nötig, waschen und blättrig schneiden.

3. Alle diese zerkleinerten Zutaten mischen und über die Fische verteilen. Den Reiswein oder den Sherry mit der Sojasauce mischen und über die Fische träufeln.

4. In einen großen Topf oder Fischkocher etwa 3 cm hoch Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Fische im Einsatz hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten garen. Stellen Sie Sojasauce und eventuell noch etwas frisch zerkleinerten Ingwer mit auf den Tisch.

Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

830 kJ

### 6.4 Garnelen in Safransahne

100 g Champignons oder Egerlinge	Salz
4 EL Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Dos. Safran	1 TL Zitronensaft
400 g Sahne	500 g Garnelen, frisch oder tiefgekühlt

1. Die Pilze putzen, kurz abbrausen und vierteln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze rundum kräftig anbraten.

2. Den Safran unterrühren. Die Sahne dazu gießen und die Sauce im offenen Topf um die Hälfte einkochen lassen.

3. Die Safransahne mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Die Garnelen hinzufügen und etwa 3 Minuten in der Sauce erhitzen. Dann auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu schmecken Nudeln, Salat und Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

3400 kJ

## 6.5 Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung

4 küchenfertige Forellen à ca. 200 g	5 EL gehackte Mandeln
100 g grobkörniges Salz	1/2 Zitrone, Saft von
1 EL Olivenöl	1 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone	etwas Salz
	etwas schwarzer Pfeffer

*Für die Füllung*

2 Zwiebeln

150 g Champignons

1/4 Bd. glatte Petersilie

100 g schwarze Oliven

*Für die Panade*

100 g geriebenes Weißbrot, ersatzweise Paniermehl

4 EL weiche Butter

Die Forellen mit dem groben Salz abreiben, um die Schleimschicht zu entfernen. Die Fische von außen und innen kalt waschen und trockentupfen.

Die Zwiebeln fein hacken. Die Champignons putzen und sauber reiben. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Pilze, Petersilie und entsteinte Oliven fein hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Mandeln, Zitronensaft und 1 El Öl dazugeben und alles vermischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Forellen damit füllen. Die Fische mit Küchengarn zunähen.

Aus Alufolie 4 lange Rechtecke zurechtschneiden. Die Folie mit dem restlichen Öl bestreichen. Die Weißbrotkrümel auf einen Teller geben und die Forellen darin wenden. Jeden Fisch in die Mitte eines Folienrechtecks legen und mit 1 El Butter bestreichen. Dann die beiden langen Seiten der Alufolie hochnehmen und über jedem Fisch fest zusammenfallen. Die Forellen auf den Rost legen und von beiden Seiten 7-9 Minuten garen. Inzwischen die Zitrone vierteln und dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

### 6.6 Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art'

1 Pkt. TK-Kabeljaufilets	20 g Margarine
Salz	100 g Champignons (frisch oder aus der Dose)
Pfeffer	
4 EL Weißwein	2 feste Tomaten
2 Zwiebeln	10 Oliven

Kabeljaufilets salzen, pfeffern, in eine flache Auflaufform legen, mit Wein beträufeln und im Backofen garen. Zwiebeln würfeln, Champignons blättrig schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und würfeln. Dann in gleicher Reihenfolge alles in Margarine auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 dünsten. Die Masse auf die Filets geben und weitere 10 Min. überbacken. Vor dem Servieren mit gehackten Oliven bestreuen.

Schaltung: 160-180°, untere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen 20-25 Minuten

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 6.7 Rotbarschfilet mit Pilzen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
500 g Champignons	Salz
Saft von 1/2 Zitrone	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Butter	1 Eigelb
1 Bd. Petersilie	800 g Rotbarschfilet
200 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern	Fett Für die Form:
4 EL Sahne	

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, kurz abbrausen und in Scheiben schneiden. Mit etwa der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Den Backofen auf 220° vorheizen.

2. In einer breiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Pilze kurz mitdünsten. 3. Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken. Mit dem Frischkäse und der Sahne unter die Pilze rühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, alles kurz aufkochen lassen.

4. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und etwa 1 Tl. Zitronensaft abschmecken. Abkühlen lassen. Das Eigelb verquirlen und unter die Sauce ziehen.

5. Den Fisch abspülen und trockentupfen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form einfetten. Den Fisch hineinlegen und die Pilze

darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Minuten garen. Dann im ausgeschalteten Backofen noch etwa 5 Minuten nachziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2400 kJ

## 6.8 Schillerlockensalat

250 g Champignons

Saft von 1 Zitrone

2 Schalotten

350 g Schillerlocken

4 EL Weißweinessig

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

4 EL Disteöl

2 Frühlingszwiebeln

einige Salatblätter

1. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz abbrausen. Die Champignons blättrig schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Schillerlocken in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten, die Schillerlocken und die Champignons in eine Schüssel füllen.
3. Den Weißweinessig mit Salz verrühren, dann Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Das Öl kräftig mit dem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce über die Schillerlocken- Champignons- Mischung gießen, alles gut durchmischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr schmale Ringe schneiden. Unter die Mischung heben und abschmecken.
5. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Den Salat darauf anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1500 kJ

## 6.9 Shrimps-Gratin mit Champignons

600 g rohe Shrimps, frisch oder tiefgekühlt

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Saft von 1/2 Zitrone

2 Zwiebeln kleine

2 EL Sesamöl

2 Knoblauchzehen

250 g Champignons

200 g Möhren

200 g Zucchini

1 TL Thymian, frisch oder getrocknet

0.25 l Gemüsebrühe

4 EL Crème fraîche  
50 g Parmesan, frisch gerieben

Fett Für die Form:

1. Tiefgekühlte Shrimps auftauen. Die Shrimps aus der Schale lösen, am Rücken entlang aufschlitzen und den Darm entfernen. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebeln darin weich braten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Champignons putzen, kurz abspülen und blättrig schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Die Möhren schälen, waschen und mit dem Gemüsehobel über dem Topf grob raspeln. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und über dem Topf grob raspeln. Etwa 2 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles köcheln lassen, bis etwa ein Drittel verdunstet ist.
4. Eine feuerfeste Form einfetten, die Hälfte des Gemüses hineingeben und die Shrimps darauf legen. Das restliche Gemüse mit der Crème fraîche und dem Parmesan mischen und auf den Shrimps verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldgelb ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1400 kJ

## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Briesle in Weißwein

2 Kalbsbriele (etwa 500 g)	4 Pfefferkörner schwarze
1 Möhre kleine	100 g Champignons
1 Sellerie (etwa 50 g)	1 EL Zitronensaft
0.5 Stange(n) Lauch	2 EL Butter
1 Bd. Petersilie	0.25 l Weißwein trockener
1 Zweig(e) Thymian	75 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Kalbsbriele etwa 2 Stunden in reichlich kaltes Wasser legen. Das Wasser alle 30 Minuten erneuern.
2. Die Kalbsbriele herausnehmen. Wasser zum Kochen bringen. Die Kalbsbriele mit dem kochenden Wasser übergießen und sorgfältig von Blut und Sehnen befreien.
3. Die Möhre und den Sellerie schälen und in grobe Stücke teilen. Den Lauch waschen und die weißen Teile in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und den Thymian waschen.
4. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Gemüse, die Hälfte der Petersilie, den Thymian und die Pfefferkörner dazugeben. Die Hitze wieder reduzieren. Die Briele in dem heißen, nicht mehr kochenden Wasser etwa 30 Minuten offen ziehen lassen.
5. Die Briele herausnehmen, eiskalt abschrecken und von den Häutchen befreien. Die Briele zwischen zwei Brettchen legen. Das obere Brettchen mit Gewichten beschweren. Die Briele etwa 30 Minuten ruhen lassen.
6. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Champignons abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt beiseite stellen.
7. Die Briele in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Briele darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten goldgelb braten, herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.
8. Die Champignons im verbliebenen Fett bei mittlerer Hitze braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Den Wein und die Crème fraîche dazugeben und alles verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Briele in der Sauce erwärmen. Das Gericht mit der Petersilie bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Einweichzeit** 120 Minuten

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2000 kJ

### 7.2 Champignon-Speckknödel

50 g Räucherspeck, weißer	400 g Rinderhackfleisch
1 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl)	2 Eier
1 Zwiebel, mittelgroße	1 EL Petersilie, gehackte
1 Knoblauchzehe	Salz
250 g Champignons	Pfeffer
5 Scheib. Toastbrot, entrindetes	Butterschmalz zum Braten

Speck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck darin hellgelb braten. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken bzw. zerdrücken. Zum Speck geben und zugedeckt gardünsten. Champignons putzen, falls nötig mit dem Backpinsel säubern und feinschneiden. Zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten mitdünsten. Abkühlen lassen. Toast in Wasser einweichen und ausdrücken. Hackfleisch, Eier, Toast, Petersilie und Champignonmasse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 8-10 Frikadellen formen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braun braten. Dazu passen Kartoffelpüree und Rucola-Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.3 Filet Stroganoff

600 g Rinderlende	Salz
250 g Champignons	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Zitronensaft	0.25 l Rotwein trockener
1 Zwiebel große	250 g Sahne süße
100 g Cornichons	2 EL Sahne saure
2 EL Butter	Cayennepfeffer
2 EL Öl	Worcestersauce

1. Die Rinderlende quer zur Faser in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann aufeinander legen, stapeln und quer in ebenso dünne Streifen schneiden.
2. Die Champignons putzen, falls nötig kurz abbrausen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cornichons klein würfeln.
3. 1 El. Butter und 1 El. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen portionsweise darin anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.
4. Die restliche Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und mitdünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze um etwa zwei Drittel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird.
6. Die Fleischstreifen, die Champignon-Zwiebel-Mischung und die Cornichons in der Sauce kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren



und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce abschmecken.  
Dazu passt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2500 kJ

## 7.4 Filet Wellington

300 g Blätterteig tiefgekühlter	Salz
500 g Champignons	Nach Belieben:
1 Zwiebel	2 EL Sherry (Fino) trockener
6 EL Butter eiskalte	1 Prise(n) Thymianblättchen
1 kg Rinderfilet	Mehl für die Arbeitsfläche
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Eigelb
3 EL Butterschmalz	

1. Den Blätterteig auftauen. Die Champignons putzen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze dünsten. Die Pilze mitdünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und ganz auskühlen lassen.
2. Inzwischen das Rinderfilet parieren, das heißt, die Haut und anhaftende Fetteilchen sorgfältig mit einem sehr scharfen Messer abschneiden.
3. Das Fleisch gleichmäßig mit Pfeffer einreiben. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Filet auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Erst dann rundum salzen.
4. Die Zwiebeln und die Champignons mit der restlichen eiskalten Butter in Stücken im Mixer fein pürieren. Den Sherry unterrühren. Die Pilzmasse mit Salz, Pfeffer und dem Thymian abschmecken. Bis zu Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
5. Die Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufeinander legen und messerrückendick zum Rechteck ausrollen. In der Mitte der Teigplatte ein Drittel der Pilzfarce verteilen. Das Filet darauf setzen und mit dem Rest der Farce bestreichen.
6. Den Teig sorgfältig um das Fleisch hüllen, dabei die Nahtstellen fest zusammendrücken. Ein Backblech kalt abspülen und die Rolle darauf legen.
7. Die Teigreste ausrollen und mit dem Teigrädchen Streifen ausschneiden. Als Dekoration auf das Teigpaket setzen. Das Eigelb mit der Gabel verquirlen und auf den Teig pinseln.
8. Das Filet im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun geworden ist. Anschließend etwa 15 Minuten in ausgeschaltetem Ofen bei geöffneter Tür ruhen lassen. Das Filet Wellington auf einer vorgewärmten Platte anrichten und im Ganzen auftragen. Erst bei Tisch aufschneiden.

Dazu schmeckt trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

3700 kJ

### 7.5 Filetgulasch Stroganoff

600 g Rindsfiletspitz oder gut gelagerte Huft, in 2 cm großen Würfeln	1/2 Zitrone, Saft
Öl zum Braten	1/2 rote Peperoni, in feinen Streifen
1 TL Paprika	2 dl Weißwein
1 TL Salz	2 dl gebundene Bratensauce, angerührt
1 Zwiebel, gehackt	1 Becher saurer Halbrahm (180g)
200 g Champignons, in Scheiben	1 TL Senf, nach Belieben

Das Fleisch 1/2 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen und portionenweise rundum braten. Herausnehmen, würzen und zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren, Zwiebeln im Bratsatz andämpfen, die mit Zitronensaft beträufelten Champignons und Peperonistreifen zugeben und mitdämpfen. Mit dem Wein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen. Bratensauce dazugießen und köcheln, bis die Sauce leicht gebunden ist. Evtl. ausgetretenen Fleischsaft dazugießen. Den sauren Halbrahm dazurühren, aufkochen und 2 Minuten köcheln. Zuletzt nach Belieben den Senf druntermischen. Das Fleisch zugeben, nur heiß werden lassen, anrichten.

### 7.6 Frische Champignons auf mariniertem Rinderfilet

500 g frisches Rinderfilet in hauchdünne Scheiben geschnitten	1 Zitrone, Saft von
250 g frische Champignons, in Scheiben ge- schnitten	2 EL Petersilie, feingehackt
4 Stangen Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten	Salz
9 EL Rapsöl	1 klein. Knoblauchzehe in der Presse zer- drückt
	gemahlener weißer Pfeffer

Salz, Pfeffer, zerpresste Knoblauchzehe und den Saft einer Zitrone gut vermischen und mit dem Rapsöl zu einer Soße verrühren. Damit zunächst vier Teller bestreichen und mit den hauchdünn geschnittenen Filetstreifen belegen. Diese nun auch von oben mit der Soße bepinseln. Dann die Champignonscheiben darauf dekorieren und mit Soße betupfen. Die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und die feinzerhackte Petersilie darüberstreuen und das Ganze etwa eine Stunde ziehen lassen, aber nicht im Kühlschrank. Tipp: Rindfleisch vom Fleischer dünn schneiden lassen oder aber Zuhause als Ganzes in das Eisfach legen und anfrieren lassen. Anschließend mit einer Aufschnittmaschine hauchdünn aufschneiden.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 7.7 Gefüllte Kalbsbrust

1 kg Kalbsbrust ohne Knochen (vom Metzger zum Füllen vorbereitet)	0.5 Zwiebel
Salz	2 EL Butter
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Eier
2 Brötchen	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
125 ml Milch	Holzspießchen oder Küchengarn
250 g Champignons	3 EL Butterschmalz oder Öl
1 Bd. Petersilie	2 EL Crème fraîche

1. Die Kalbsbrust waschen, trockentupfen und eine Tasche hinein schneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Die Brötchen in der Milch einweichen. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Die Zwiebel klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstückchen darin glasig braten. Die Pilze und die Petersilie etwa 5 Minuten mitbraten, danach die Mischung abkühlen lassen.
4. Die Brötchen ausdrücken, mit den Eiern und dem Pilzgemisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer und dem Muskat würzen.
5. Die Pilzmischung locker in die Kalbsbrust füllen, da sich die Fülle beim Braten ausdehnt. Die Öffnung mit Holzspießchen zustecken oder mit Küchengarn zunähen.
6. Das Butterschmalz oder das Öl in einem Bräter erhitzen, das gefüllte Fleisch darin rundherum anbraten.
7. Die Kalbsbrust mit der schönen Seite nach unten im Bräter in den Backofen (Mitte) stellen. Den Backofen auf 200 ° schalten. Nach etwa 30 Minuten die Kalbsbrust wenden. Das Fleisch in weiteren 1 1/4 Stunden hellbraun braten. Dabei öfter mit dem entstehenden Bratensaft begießen.
8. Die fertige Kalbsbrust aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Bratfond durch ein Haarsieb gießen und mit der Crème fraîche verrühren.
9. Die Kalbsbrust von den Holzspießchen oder dem Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit der Bratensauce servieren.  
Dazu schmeckt Reis und passt Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 150 Minuten  
 3600 kJ

### 7.8 Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen

1 Brötchen vom Vortag	4 dicke Schweinekoteletts (je etwa 200 g)
50 g Salami	3 EL Butterschmalz
1 EL Butterschmalz	2 EL halbtrockener Sherry
1 klein. Zwiebel	125 g süße Sahne
500 g Champignons	1/2 TL Zitronensaft
1 Eigelb	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	Pfeffer

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Salami in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Salami darin anbraten. Zwiebel fein hacken, dazugeben und weich dünsten. Die Hälfte der Champignons fein hacken, hinzufügen und so lange dünsten, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen und mit dem gut ausgedrückten Brötchen mischen. Eigelb dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten quellen lassen. Petersilie fein hacken und die Hälfte unter die Pilzmasse heben. In die Schweinekoteletts Taschen schneiden, Füllung hineingeben und mit Küchengarn zunähen. 2 EL Butterschmalz erhitzen, Koteletts auf beiden Seiten 3 bis 4 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Restliche Pilze blättrig schneiden und im restlichen Butterschmalz kräftig anbraten. Mit Sherry ablöschen und einkochen lassen. Sahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koteletts mit der Pilzsoße anrichten und mit Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion enthält:** 565 kcal / 2365 kJ

### 7.9 Gefüllter Rinderbraten

100 g durchwachsener Speck in Scheiben	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
5 EL Öl	1.2 kg Rinderschmorbraten
1 Schalotte	1 Bd. Suppengrün
150 g Champignons	2 Zwiebeln
2 Bd. Petersilie, fein gehackt	1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
Salz	0.5 l Rotwein

1. Den Speck klein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und den Speck darin anbraten.
2. Die Schalotte schälen, fein hacken und dazugeben. Die Champignons putzen und grob hacken. Mit der Petersilie zum Speck geben. Den Knoblauch dazupressen. Alles dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Salzen und pfeffern.
3. Den Backofen auf 220 ° vorheizen. In den Braten über die ganze Länge auf der Oberseite parallel 2 tiefe Längsschlitze schneiden. Die Füllung darin verteilen und den Braten mit Küchengarn zusammenbinden. Salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einem Schmortopf

erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten.

4. Das Suppengrün putzen, waschen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Tomate überbrühen, häuten und achteln. Alles mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben, mit dem Wein aufgießen, salzen und pfeffern. Einmal aufkochen.

5. Den Braten zugedeckt im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde braten, wenden und bei 200 ° weitere 45 Minuten garen.

6. Das Fleisch herausnehmen und im ausgeschalteten Backofen ziehen lassen. Inzwischen die Sauce ohne das Lorbeerblatt pürieren, etwas einkochen und abschmecken.

Dazu passte trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 165 Minuten

2300 kJ

## 7.10 Geschnetzeltes vom Schweinefilet

500 g Schweinefilet

2 EL Butterschmalz

2 Zwiebeln, mittelgroße

300 g Champignons

Salz

Pfeffer

2 EL Mehl

100 ml Weißwein, trockener

200 ml Sahne

Schweinefilet in ca. 3 Zentimeter lange Streifen schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Fleisch portionsweise unter häufigem Wenden gar braten. Herausnehmen und zugedeckt warmstellen. Zwiebeln schälen, hacken und im Bratfett glasig dünsten; Champignons putzen, falls nötig, mit dem Backpinsel säubern. In Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und das Fleisch unterheben. Weißwein angießen, alles kurz aufkochen. Zum Schluß die Sahne zufügen und die Soße sämig einköcheln lassen. Als Beilage Rösti servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.11 Geschnetzeltes Züricher Art

600 g Schweinefilet

Salz

Pfeffer

1 Bd. Frühlingszwiebeln

250 g Champignons

1 Bd. glatte Petersilie

3 EL Spezial Pflanzencreme

100 ml Wasser

1 Frischeschale Milkana Champignons

Fleisch in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Champignons halbieren oder vierteln. Petersilie - einige Blättchen

zum Garnieren beiseite legen - fein hacken. Pflanzencreme erhitzen, Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Frühlingszwiebeln und Champignons hinzufügen und kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen. Schmelzkäse hinzufügen, unter rühren und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Geschnetzeltes pikant abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Petersilienblättchen garniert servieren. Dazu schmecken Rösti.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion enthält:** 475 kcal / 1975 kJ

## 7.12 Grünes Roastbeef

1 kg Roastbeef	50 g Butter
Öl, Salz, Pfeffer	Paniermehl
je 1 Bund Petersilie, Dill, Schnittlauch	250 g Champignons
Thymian, Basilikum	

Roastbeef mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten braten. Petersilie, Dill und Schnittlauch sowie einige Stiele Thymian und Basilikum fein hacken. Mit Butter und Paniermehl vermengen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Roastbeef verteilen. Champignons vierteln und andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Roastbeef herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit Champignons auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt Rosenkohl und Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Bratzeit** 40 Minuten

**Ruhezeit** 10 Minuten

## 7.13 Jägerschnitzel

2 Schweineschnitzel, am besten aus dem Nacken	0,2 l Sahne
500 g Champignons	Butter
10 g getrocknete Steinpilze	Butterschmalz
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer

Die Steinpilze müssen Sie zunächst etwa 2 Stunden lang in 0,2 Liter kaltem Wasser einweichen. Die Champignons putzen und waschen Sie (so schnell wie möglich mit viel Wasser, besser nur abbürsten (Lothar)), dann schneiden Sie die Stiele unten knapp ab. Große Pilze halbieren Sie, kleine können Sie ganz lassen und dann schneiden Sie die Champignons in dünne Scheiben.

Die Zwiebel einigermaßen klein würfeln, Sie dünsten sie in etwas Butter in einem flachen Topf glasig an, dann kommen die in Stücke geschnittenen Steinpilze dazu, salzen,

pfeffern und lassen Sie beides 2 Minuten dünsten. Schalten Sie die Hitze hoch, geben die Champignons dazu und lassen sie etwas braten, löschen sie dann mit dem Einweichwasser der Steinpilze ab. Wenn Sie das Einweichwasser vorher noch durch ein feines Sieb gießen, knirscht beim Essen kein Sand zwischen den Zähnen, der schon mal gerne an den Steinpilzen hängen bleibt...

Lassen Sie die Champignons etwa 5 Minuten offen köcheln, dann gießen Sie die Sahne dazu und lassen alles solange offen köcheln, bis die Flüssigkeit auf etwa 1/3 verkocht, also leicht cremig ist. Das dauert vermutlich noch einmal 10 Minuten.

In der Zeit braten Sie schon die Schnitzel, nicht paniert, weil die Panade unter der Soße matschig würde - nur gesalzen und gepfeffert. Die braten Sie in Butterschmalz auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten, legen Sie auf flache Teller, häufeln die Champignons darauf und gießen die Soße darüber - fertig sind die Jägerschnitzel. Und wenn Sie noch etwa gehackte Petersilie darüber streuen, sieht das nicht nur schöner aus, sondern schmeckt auch noch ein bisschen besser. Bandnudeln passen gut dazu.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 7.14 Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln

3 Nelken	1 Zwiebel
6 Wacholderbeeren	2 EL Mehl
2 Lorbeerblätter	180 ml Milch
2 Salbeiblätter	1 klein. schwarze Trüffelknolle
1/2 EL Butterschmalz	8 Champignons
1/4 l kalt gepresstes Rapsöl	300 g feine Kalbsbratwurst
1/2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer
1/2 EL Schnittlauch	Basilikum
1/4 rote Paprika	70 g Eiernudeln
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Kresse
1 Knoblauchzehe	1/4 TL Safranpulver

Eine kleine Trüffelknolle gut abbürsten, klein schneiden, in kalt gepresstem Rapsöl einlegen und ca. 6-8 Tage ziehen lassen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, mit einem Zahnstocher rundum anstechen, in eine Schüssel geben, mit Trüffelöl übergießen und dann 3-4 Tage in den Kühlschrank geben und ziehen lassen. Die Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln und die andere Hälfte mit Lorbeerblatt und Nelke anstechen (gespickte Zwiebel). Eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Paprika entkernen, säubern und würfeln, die Petersilie und den Schnittlauch säubern und fein schneiden. Kalbsbrät aus dem Darm streifen, mit der Petersilie, dem Knoblauch, der Paprika und dem Schnittlauch gut vermengen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die gespickte Zwiebel, Salbeiblätter und Wacholderbeeren zufügen. Jetzt von der Brätmasse mit einem Suppenlöffel Klößchen abstechen und im Fond gar ziehen lassen. Ein wenig Butterschmalz im Topf erhitzen, die gewürfelte Zwiebelhälfte glasig angehen lassen, mit Mehl stäuben,

mit kalter Milch angießen und gut einrühren. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze köcheln lassen und mit Sahne verfeinern. Eiernudeln in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen, die Nudeln anschwanken, Safran dazugeben, gut unterheben und würzen. Nudeln als Bett auf flachem Teller anrichten, die Kalbsklößchen darauf setzen und mit der Soße überziehen. Mit einem Käsehobel Champignonspäne darüber hobeln, mit Kresse bestreuen und mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.15 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat

2 Kalbsentrecotes	250 g frische Champignons
225 g Käuterspätzle	Zucker, Schnittlauch, Zwiebel, Knoblauch,
Butter	Olivenöl
2 EL Crème fraîche	Weinessig, Zitronensaft
Pfeffer, Salz, Kerbel, Zitronensaft	

In einer Pfanne brät man 2 Kalbsentrecotes. Währenddessen schwenkt man die Spätzle in Butter. Die Entrecotes werden warmgestellt. In den Fleischfond rührt man Crème fraîche, läßt ihn einkochen und schmeckt mit Pfeffer, Salz, Kerbel und Zitronensaft ab. Dazu reicht man einen Champignonsalat aus in Scheiben geschnittenen Champignons und würzt sie nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker, Schnittlauch, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Weinessig und Zitronensaft.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.16 Lammfilets im Blätterteigmantel mit einer Steinpilzfüllung

<i>Blätterteig</i>	350 g frische Steinpilze oder
1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal	30 g getrocknete Steinpilze und
2 Eigelb	350 g weiße Champignons
<i>Lammfilet</i>	1 EL Butter
500 g Lammfilet vom Lammrücken, ohne	1 EL gehackte Schalotten
Fett, Haut und Knochen	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	<i>Geflügelfarce</i>
2 EL Olivenöl	150 g rohes Geflügelfleisch
Salz, Pfeffer	1 1/2 Scheib. Weißbrot, in Milch einge-
<i>Steinpilzfüllung</i>	weicht



180 g leichte Crème fraiche	1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer	1 klein. Knoblauchzwiebel
<i>Lammfond</i>	1 1/2 Lorbeerblatt
450 g Lammknochen	1 1/2 TL Tomatenmark
1 Hühnerflügel	330 ml Rotwein, der auch zum Gericht ser- viert wird
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
75 g Schalotten	einige Pfefferkörner
40 g grob gehackte Karotten	60 g Butter

**Lammfond** Vom Metzger die Lammknochen klein hacken lassen. 3 EL Olivenöl in einem schweren Suppentopf heiß werden lassen und die Lammknochen und den Hühnerflügel darin bräunen. Das überschüssige Fett der Bratflüssigkeit abgießen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Die grob gehackten Schalotten und Karotten, den Thymian, den Knoblauch, die Lorbeerblätter und das Tomatenmark zufügen.

Alles zusammen bei schwacher Hitze köcheln lassen, den Rotwein und einige Pfefferkörner hinein geben und drei Viertel der Flüssigkeit einkochen lassen. Anschließend soviel Wasser hinein geben, das die Knochen bedeckt sind und 40 Minuten lang köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist. Durch ein ganz eines Sieb passieren und kalt stellen.

**Filets** Bitten Sie Ihren Metzger, Ihnen die 2 Filets eines Lammrückens bratfertig zu machen, d.h. sie vom Knochen zu lösen und Fett und Haut abzuschneiden. In einer Schmorpfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen. Die Filets salzen und pfeffern und in das heiße Fett geben. Von allen Seiten gut anbraten. Das muss sehr schnell gehen. Das Fleisch soll ringsherum nur ganz kurz angebraten sein. Anschließend die Filets auf einem Teller ruhen lassen, während die Steinpilzfüllung und die Farce zubereitet werden.

**Steinpilzfüllung** Die frischen Steinpilze klein hacken. Wenn getrocknete Steinpilze verwendet werden, müssen Sie 15 Minuten in 1/2 l lauwarmem Wasser eingeweicht werden. Anschließend abtropfen lassen, das ganze Wasser gut herausdrücken und mit den Champignons klein hacken.

In beiden Fällen 1 EL Butter und 1 EL gehackte Schalotten in einen Topf geben. Die gehackten Steinpilze hinzufügen, salzen und bei starker Hitze mit einem Holzlöffel so lange umrühren, bis das ganze Wasser der Pilze verdampft ist. Pfeffern und auf einem Teller in den Kühlschrank stellen.

**Geflügelfarce** Das rohe Geflügelfleisch durch einen Fleischwolf drehen. Das in Milch eingeweichte Brot hinzufügen. Salzen, pfeffern und noch einmal durchdrehen. Die Crème fraiche in zwei Teilen nacheinander hineinrühren, abschmecken und in eine Rührschüssel geben. Die Hälfte dieser Farce mit der gekühlten Steinpilzfüllung vermischen und kalt stellen. .

**Fertigstellung** In einer Schale Eigelb, Zucker und 2 EL Wasser mit einer Gabel zusammen schlagen. Den Blätterteig in 4 gleiche Teile teilen und zu 4 Rechtecken von 2 mm Dicke ausrollen. Die Rechtecke müssen etwas größer als die Lammfilets sein. In der Mitte von 2 Rechtecken eine Schicht der Steinpilz-Geflügel- Mischung geben und jeweils ein Filet darauf legen. Die 2 anderen Teigrechtecke darauf legen. Die Ränder jeder Teigplatte

mit Eigelb bestreichen und die oberen und unteren Teigplatten gut zusammendrücken eine Kreme bilden. In die beiden Blätterteigdeckel einen 'Schornstein' machen, d.h. in die Mitte jedes Deckels ein Loch von 1 cm Durchmesser bohren und eine Rolle aus Pergamentfolie hineinstecken. Die 2 fertige, in Blätterteig eingewickelten Filets mit der Eigelbmischung bestreichen.

30 Minuten vor dem Servieren die Filets zum zweiten Mal mit Eigelb bestreichen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Topf mit dem Lammfond im Wasserbad heiß machen. Nach 15 bis 20 Minuten Vorheizen die Filets in den Ofen schieben und 15 bis 20 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren 60g Butter mit dem Schneebesen in den im Wasserbad erhitzten Lammfond schlagen und in die Sauciere schütten. Die Filets im Blätterteigmantel aufschneiden und mit der Sauce auf angewärmten Tellern anrichten.

Den Rest der Farce können Sie in kleine Backöfchen geben, diese in einen Schmortopf stellen, der zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Dann im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus den Förmchen stürzen und auf einem kleinen Salat als Vorspeise reichen.

Hört sich alles kompliziert an, ist es aber nicht und es lässt sich gut vorbereiten. Ein wirklich festliches Mahl für die Familie oder den Freundeskreis.

Dazu: Gemüse der Saison und einen ausdrucksstarken, aber nicht zu kräftigen Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.17 Mais-Hackbraten auf Champignons

1 Brötchen vom Vortag	1 EL flüssiger Honig
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	500 g Champignons
4 mittelgroße Zwiebeln	1 EL Butter/Margarine
750 g gemischtes Hack	1 EL (15 g) Mehl
1 Ei (Gr. M)	100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer	1 EL klare Brühe (Instant)
1 EL mittelscharfer Senf	

Brötchen einweichen. Mais abtropfen lassen. Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln fein würfeln, Rest in Spalten schneiden. Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel und Hälfte Mais verkneten, würzen. Hackmasse zu einem Laib formen und in einen flachen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten braten. Senf und Honig verrühren. Hackbraten 10 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen. Inzwischen Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebelspalten im heißen Fett andünsten. Pilze ca. 5 Minuten kräftig mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 3/8 l Wasser, Sahne und entstandenen Bratenfond unter Rühren zugießen, aufkochen. Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Rest Mais darin erhitzen. Abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: Bier od. Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 590 kcal / 2470 kJ; E 46 g, F 31 g, KH 27 g

### 7.18 Ragout von Wildklößchen

2 Zwiebeln kleine	0.5 l Rotwein kräftiger
1 Knoblauchzehe	2 Eier
8 Wacholderbeeren	25 g Haselnüsse, gehackt
8 Pfefferkörner schwarze	50 g Paniermehl
1 Blatt Lorbeer	Salz
0.5 TL Rosmarinnadeln getrocknete	100 g Butter
0.25 TL Thymian getrockneter	40 g Mehl
500 g Wildgulasch (Reh und Hirsch)	125 g Sahne
0.5 TL Steinpilzpulver	250 g Champignons

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Die Gewürze im Mörser grob zerstoßen. Alles zusammen mit dem Gulasch und dem Steinpilzpulver in eine Steingutschüssel geben. Den Wein angießen. Das Fleisch etwa 6 Stunden zugedeckt marinieren.

2. Das Fleisch mit der Marinade in ein Sieb geben, dabei den Wein auffangen. Den Siebinhalt im Mixer pürieren, mit den Eiern, den Nüssen und dem Paniermehl vermischen und salzen. Zu Klößchen von etwa 4 cm Durchmesser formen.

3. In einem Topf 40 g Butter erhitzen, das Mehl darüberstäuben, unter Rühren hellbraun anschwitzen und mit dem Wein und der Sahne ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

4. In einer Pfanne 40 g Butter erhitzen, die Klößchen darin rundherum anbraten. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und in der restlichen Butter braten. Die Sauce mit Salz abschmecken und die Klößchen und die Pilze hineingeben.

Dazu passen Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Marinierzeit** 360 Minuten

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

2800 kJ

### 7.19 Rehbraten mit Champignons

700 g Rehbraten (Schulter oder Keule)	2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer	2 EL Butter
70 g geräucherter fetter Speck in dünnen Scheiben	2 EL Sauerrahm
300 ml Wildfond (Glas)	1 EL Johannisbeergelee
250 g Champignons	1 EL Senf

Braten abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Gewässerten Römertopf mit Speckscheiben auslegen. Fleisch daraufgeben. 150 ml Fond angießen. Deckel auflegen. Den Braten in den kalten Ofen schieben und bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) ca. 90 Min. garen. Zwischendurch immer wieder mit übrigem Fond begießen.

Champignons abreiben, in Scheiben teilen. Zwiebeln abziehen, hacken. Mit Pilzen in 1 EL heißer Butter andünsten.

Bratenfond in einen kleinen Topf gießen, aufkochen lassen. Sauerrahm, Johannisbeergelee und Senf unterrühren. Die gedünsteten Champignons unterheben und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Butter unterziehen, nicht mehr kochen lassen.

Den Rehbraten in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Etwas von der Soße darum verteilen. Nach Belieben dazu Spätzle sowie Speckrosenkohl servieren und evtl. mit Rosmarin garnieren. Die übrige Soße separat zum Braten reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 90 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 400 kcal; E 45 g, F 22 g, KH 5 g

## 7.20 Saftschnitzel mit Champignonsauce

4 Schweinsschnitzel à 180 g	1/8 l Schlagsahne
120 g Zwiebeln, fein gehackt	1 EL Mehl
200 g Champignons (oder andere Pilze der Saison), blättrig geschnitten	2 TL Petersilien, feingehackt
1/4 l Suppe, evtl. mehr	Salz
	Pfeffer
	Öl

Schnitzel auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der anderen Seite kurz in Mehl legen. In erhitztem Fett beidseitig - zuerst auf der bemehlten Seite - anbraten. Durch kräftiges Anbraten schließen sich die Fleischporen sofort, der wertvolle Fleischsaft bleibt erhalten und die Schnitzel bleiben saftig. Beidseitig angebratene Schnitzel aus der Pfanne heben und in einen geeigneten Topf zum Dünsten legen. Bratrückstand mit ca. 1/8 l Suppe ablöschen, vom Pfannenboden loskochen, etwas einkochen lassen und durch ein Sieb über die Schnitzel gießen. In der Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen, Champignons begeben und weichdünsten. Gehackte Petersilienblätter zugeben und mit Mehl bestreuen. Mit restlicher Suppe aufgießen und etwas einkochen. Sahne zugießen und gut einrühren. Die Sauce über die Schnitzel gießen. Langsam (ca. 1 Std.) weichdünsten, abschmecken, servieren. Beilagenempfehlung: Kartoffeln mit Petersilie

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.21 Schweinefilet mit gefüllten Champignons

800 g Schweinefilet	1 EL Butter
2 EL Wasser	1/2 Bd. Petersilie
1/8 l Sahne	100 g Gouda
8 groß. Champignons	Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln	Muskat
100 g gewürfelter magerer Speck	

Das Schweinefilet mit Pfeffer und Salz würzen. Butter in einem Bräter auslassen, das Fleisch anbraten, 2 EL Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten im geschlossenen Bräter bei reduzierter Hitze garen. Die Soße anschließend mit Sahne binden. Die Champignonköpfe und -stiele voneinander trennen und Köpfe zur Seite stellen. Stiele und Zwiebeln feinhacken, mit dem gewürfelten Speck in einer Pfanne mit Butter anbraten. Abkühlen lassen und die Farce in eine Schüssel geben. Petersilie hacken, Käse in dünne Streifen schneiden, zu der Farce geben und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Die Farce in die Champignonköpfe füllen, in eine gebutterte Auflaufform setzen und im Ofen bei 200 °C 10 Minuten garen. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 7.22 Tournedos mit Rahm-Champignons

200 g Champignons	2 EL Öl
1 klein. Zwiebel	1/8 l klare Brühe
2-3 groß. Kartoffeln (350 g)	100 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer	2 TL heller Soßenbinder, evtl.
2 Rinder-Filetsteaks (à ca. 150g)	evtl. Kerbel und rosa Beeren zum Garnieren
2 Scheib. Frühstücksspeck	Küchengarn

Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks trockentupfen und mit Speck umwickeln. Mit Küchengarn festbinden. Steaks in 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Dabei ab und zu wenden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse mit einem Esslöffel darin ca. 4 mittelgroße Rösti formen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Steaks würzen und warm stellen. Zwiebel und Pilze im Bratfett andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Soße abschmecken und evtl. binden. Alles anrichten. Mit Kerbel und rosa Beeren garnieren. Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 2 Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

580 kcal / 2430 kJ; E 40 g, F 36 g, KH 20 g

### 7.23 Wiener Schnitzel mit Champignons

4 groß. Champignons	Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch	2 EL Butterschmalz
4 Petersilienzweige	1 Zitrone
Butterschmalz	Mehl
500 g Kartoffeln	Paniermehl
1 EL Butter	2 Eier
1 EL Parmesankäse	4 dünne Kalbsschnitzel à ca. 150 g aus der
4 EL Crème fraîche	Oberschale
1 Zwiebel	

Die Kalbsschnitzel flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, die Schnitzel darin wenden und anschließend panieren. Die Panade gut andrücken und die Schnitzel in der Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Teller mit anrichten. Aus den Champignons den Stiel entfernen. Stiele in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Lauch würfeln bzw. kleinschneiden und zusammen mit den Champignonwürfeln in der Butter gardünsten. Die Crème fraîche zufügen, den Parmesankäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Champignons füllen und diese unter dem Grill garen. Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe grob reiben. Die Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer würzen und rasch in heißem Butterschmalz ausbacken. Dabei kleine Reibekuchen formen. Die Petersilienzweige in dem Bratfett ausbacken. Zum Schnitzel servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 7.24 Würziges Curry-Ragout

600 g Schweinenacken	1 TL Curry
Salz,Pfeffer,Cayennepfeffer,Tabasco	100 g Äpfel
150 g Frühlingszwiebeln	100 g Bananen
250 g Champignons	1 Becher (200 g) Crème fraîche

Fleisch in Würfel schneiden, mit Pflanzenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Cayennepfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit geputzten und geblättern Champignons zum Fleisch geben, unter gelegentlichem Umrühren 20 Minuten schmoren lassen. Curry und Früchte nacheinander zugeben. Mit Langkorn- oder Vollkorn-Reis und Friseesalat mit Kräutersauce servieren. 4 Portionen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garzeit** 20 Minuten

## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust

500 g Champignons	2 EL Öl
1 Zwiebel	50 ml Portwein, roter
4 Hähnchenbrustfilets (à 250 g, mit Haut)	100 ml Schlagsahne
Salz	1 Bd. Petersilie
Pfeffer (a. d. Mühle)	

1. Die Champignons putzen und abreiben. Die Zwiebel pellen und würfeln. Das Hähnchenfleisch rundherum mit Salz und Pfeffer Würzen. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.

2. Inzwischen die Champignons im Bratfett der Hähnchenfilets 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Zwiebel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Minuten offen dünsten, dann mit Portwein ablöschen. Die Sahne zugießen und ohne Deckel 2-3 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und untermischen. Das Ragout mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu dem Hähnchenfleisch servieren.

Dazu passen Kartoffelkrönchen (TK).

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Min.

**Pro Portion:** 574 kcal

### 8.2 Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung

200 g Champignons	1 Beutel Gewürz für Sahne-Hähnchen
3 Hähnchenbrustfilets	250 g Sahne zum Kochen
50 g geriebener Gouda	1 EL Mandelblättchen
3 EL Preiselbeeren	

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit einem Messer längs eine Tasche einschneiden. Den Gouda mit den Preiselbeeren verrühren. Anschließend die Hähnchenbrustfilets damit füllen und auf die Champignons legen. Gewürz für Sahne-Hähnchen mit Sahne verrühren und über die Hähnchenbrustfilets gießen. Die Filets mit den Mandelblättchen bestreuen und im Backofen etwa 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 3 PERSONEN:

### 8.3 Coq au Vin

1 küchenfertiges Brathähnchen (etwa 1,2 kg)	1 Bouquet garni
8 Frühlingszwiebeln	(Gewürzsträußchen = 1 Lorbeerbl.,
100 g Räucherspeck durchwachsener	1 Thymianzweig, 2 Stäng. Petersilie)
2 Schalotten	1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
50 g Butter	Salz
1 EL Mehl	Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 l Rotwein guter	150 g Champignons
4 cl Cognac	

1. Das Hähnchen kalt waschen und vierteln. Die Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. In einem dickwandigen Schmortopf die Hälfte der Butter zerlassen. Den Speck und die Zwiebeln darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Die Hähnchenteile in dem Fett anbraten, das Mehl darüber stäuben. Die Schalotten dazugeben und alles ein paar Minuten schmoren lassen. Den Wein und den Cognac angießen. Das Bouquet in den Topf geben. Mit dem Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.
3. Inzwischen die Champignons putzen. Die restliche Butter zerlassen und die Champignons darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. Die Hähnchenteile warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb in eine Kasserolle gießen und mit den Champignons, den Zwiebeln und dem Speck noch einmal erhitzen.
5. Die Hähnchenteile anrichten und mit der Sauce übergießen. Dazu passt der Wein, der in der Sauce ist, außerdem Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2600 kJ

### 8.4 Coq au Vin blanc

1 Poularde (1,8-2 kg)	700 ml trockener Weißwein
200 g Karotten	Salz, Pfeffer
70 g Petersilienwurzel	5 EL Olivenöl
100 g Staudensellerie	30 g Butter
200 g kleine Zwiebeln	2 EL Mehl
3 Knoblauchzehen	500 ml Kalbs- oder Hühnerfond
10 weiße Pfefferkörner	60 g Serranoschinken am Stück
2 Lorbeerblätter	200 g kleine rosa Champignons
4 Stiele Thymian	



Am Vortag die Poularde mit der Brust ach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Keulen vom Rumpf her nach außen drücken, die Haut zwischen Oberschenkel und Rumpf durchrennen. Dann die Keulen stark nach außen biegen, bis die Gelenkkugeln herausgedrückt werden. Die Keulen vom Rumpf abtrennen.

Das Brustfleisch durch einen scharfen Schnitt am Brustbein entlang halbieren. Den flachen, weichen Brustknochen mit einer Geflügelschere durchschneiden. Die Bruststücke vom Rücken trennen. Die Haut von den Geflügelteilen entfernen.

Bruststücke nochmals quer halbieren. Von den Flügeln die Flügelspitzen im Gelenk durchtrennen. Die Keulen im Gelenk in Ober- und Unterschenkel trennen, sodass sich insgesamt 8 Teile ergeben. Der Rücken bleibt übrig, diesen für einen Fond verwenden.

Für die Marinade Karotten und Petersilienwurzel schälen, Staudensellerie putzen. Das Gemüse schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian in eine Schüssel mit Deckel geben und mit dem Weißwein auffüllen. Fest verschließen und das Fleisch über ach im Kühlschrank marinieren.

Mariniertes Fleisch mit dem Gemüse in einen Durchschlag über eine Schale geben, die Marinade dabei auffangen. Pfefferkörner und Lorbeer entfernen. Geflügelteile, Gemüse und Thymian trocken tupfen. Geflügelteile rundum salzen und pfeffern.

2 EL Öl und 10 g Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Brustteile mit dem Knoblauch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. 2 EL Öl und 10 g Butter in den Topf geben und die Keulenteile darin von beiden Seiten goldbraun braten. Dann Karotten, Möhren Petersilienwurzel und Zwiebeln dazugeben und mit Mehl bestäuben.

Mit der Marinade und dem Fond auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten offen kochen lassen. Dann die Brustteile, Staudensellerie und Thymian dazugeben. Zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in 3-4 mm große Würfel schneiden. Champignons putzen, größere Exemplare eventuell halbieren. Restliches Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken bei milder Hitze darin auslassen. Temperatur erhöhen, die Champignons dazugeben und goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

Champignons und Schinken auf das geschmorte Geflügel und Gemüse geben, das Gericht im Topf servieren.

Wer es etwas kräftiger mag im Geschmack nimmt statt dem milden Serranoschinken Schinkenspeck ohne Schwarte. Dazu: Baguette

Getränketipp: 2001er Weißer Burgunder, Essenheimer Teufelspfad, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.5 Coq au Vin rouge

1 Hähnchen  
30 g Butterschmalz  
70 g Schalotten

50 g luftgetrockneter Schinken  
150 g gemischte Pilze, bzw. braune Champignons

100 g weiße Champignons  
 1/2 l trockener Rotwein  
 200 ml Hühnerbrühe  
 1 Lorbeerblatt

1 Thymianzweig  
 Maisstärke oder dunkler Saucenbinder  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hähnchen in 6 Stücke teilen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten schälen und halbieren, den Schinken in Streifen schneiden und die Champignons halbieren.

Hähnchenstücke in einem Schmortopf im Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Schalotten, Schinken und Pilze beifügen und mitbraten, Lorbeerblatt, Thymianzweig zufügen, die Hälfte des Weines angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

Den restlichen Wein und die Hühnerbrühe in den Topf geben, aufkochen lassen. Mit in wenig Wasser aufgelöste Maisstärke binden oder dunklen Saucenbinder zugeben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Im Schmortopf servieren.

Beilage: frisches Baguette

Tipp: Das Rezept lässt sich beliebig vermehren und ist damit ein prima Essen, auch für eine größere Anzahl von Gästen. Die Garzeit muss man nicht unbedingt einhalten. Ein paar Minuten mehr schaden nicht.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.6 Entenragout mit Champignons

1 küchenfertige Ente (ca. 1,2 kg)  
 1 Bd. Suppengrün  
 250 ml Rotwein  
 1 getr. Lorbeerblatt  
 2 Gewürznelken  
 10 Pfefferkörner  
 1 Zweig Thymian

3 EL Butterschmalz  
 2 Tomaten  
 300 g kleine Zwiebeln  
 300 g kleine Champignons  
 1 EL Tomatenpüree  
 Salz  
 Pfeffer

Ente abrausen, trockentupfen. Das Fleisch von den Knochen lösen, von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Knochen mit einem Küchenbeil in Stücke hacken. Suppengrün abrausen, putzen und würfeln. Mit Rotwein, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern, Thymian in eine Schüssel geben. Das Fleisch darin 8 Std. marinieren.

Fleisch herausnehmen, trockentupfen. 1 EL Schmalz in einem Topf erhitzen, die Knochen darin anbraten. Marinade sowie 1 l Wasser angießen und ca. 1 1/2 Std. köcheln lassen.

Fond durch ein Sieb gießen, entfetten, auf 400 ml einkochen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebeln abziehen, Champignons putzen, feucht abreiben. Beides in 2 EL Schmalz andünsten, herausnehmen. Fleisch im Bratenfett braun anbraten. Tomaten, -püree zufügen, Fond angießen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen.

Fleisch herausheben, Soße passieren. Auf 250 ml reduzieren, würzen. Zwiebeln, Pilze, Fleisch wieder hineingeben, erwärmen. Das Ragout anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren. Dazu passt Sellerie-Möhren- Gemüse.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 60 Min.

**Marinieren:** 8 Std.

**Garen:** 105 Min.

**Pro Person:** 830 kcal; E 58 g, F 60 g, KH 8 g

## 8.7 Frikassee von Tauben

2 Bd. Suppengrün	Salz
250 g Egerlinge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Schalotten kleine	1 EL Mehl
100 g Butter	1 Orange unbehandelte
1 EL Erdnussöl	1 EL Hagebuttenmark (Reformhaus)
4 Wildtauben küchenfertige	5 EL Crème fraîche
0.25 l Roséwein trockener	Himbeeressig
0.5 l Wildfond, ersatzweise Hühnerbrühe	

1. Das Suppengrün putzen, waschen und grob würfeln. Die Egerlinge putzen und die Haut abziehen, beides getrennt beiseite stellen. Die Schalotten schälen, die äußeren Schalen wegwerfen, die darunter liegenden beiseite stellen.
2. 20 g Butter und das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Suppengrün, die Pilzhäute und die Schalottenschalen darin kräftig anbraten.
3. Die Tauben innen und außen waschen, trockentupfen und entlang dem Brustbein halbieren. In den Topf geben und mit dem Wein und dem Wildfond oder der Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und abschäumen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen.
4. Inzwischen die Egerlinge vierteln. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen. Die Egerlinge darin so lange braten, bis sie anfangen, Flüssigkeit abzugeben. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Wieder 20 g Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin rundherum langsam hellbraun braten.
5. Die Tauben aus dem Sud nehmen und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb gießen. In einem Topf 20 g Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und hellbraun anschwitzen. Unter Rühren mit dem Sud ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren.
6. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Die Orange von der weißen Innenhaut befreien und in Schnitze zerteilen. Jeden Schnitz häuten und quer halbieren.
7. Die Tauben häuten. Das Fleisch in möglichst großen Stücken von den Knochen ablösen.
8. Das Hagebuttenmark und die Crème fraîche in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und

Himbeeressig abschmecken. Das Taubenfleisch, die Pilze und die Schalotten sowie die Orangenschale und -stücke in der Sauce erwärmen und die restliche Butter in kleinen Flocken einrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

3200 kJ

## 8.8 Geflügel-Champignonfleisch

### Zutaten

1 Tomate	1/2 Knoblauchzehe
1/2 Schalotte	Paprika (edelsüß)
flache Petersilie	2 EL Balsamicoessig
100 g Champignons	1/2 dl Weisswein
300 g Geflügelbrustfleisch	1/2 dl Bouillon (oder Fond)
1 CL Butter	4 EL Doppelrahm
Gewürzmischung	Salz
1/2 CL Butter	Curry
	Cayenne

Tomate während ca. 15 Sek. in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte sehr fein schneiden und von der Petersilie die Blättchen zupfen. Von den Champignons die erdigen Teile wegschneiden. Die Pilze mit einem Küchenpapier sauberreiben und nur notfalls unter sanft fließendem Wasser abspülen. Dann die Champignons in kleine Würfel schneiden. Geflügelfleisch (ohne Haut) in Würfel von ca. 3x3 cm schneiden, mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter bei großer Hitze während ungefähr 1 Min. sautieren. Geflügelfleisch zugedeckt auf einem Teller am Herdrand warmstellen. Butter zum Bratensatz geben und die feingewürfelte Schalotte goldgelb anziehen. Champignons zufügen und so lange bei großer Hitze sautieren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenwürfelchen zufügen, mit einer Spur Paprika bestäuben, Knoblauchzehe dazupressen und alles unter ständigem Wenden bei großer Hitze zu einer schönen Farbe anziehen. Jetzt mit dem Balsamicoessig ablöschen und diesen fast völlig reduzieren, weil Sie nur sein wundervolles Aroma brauchen. Weisswein und Bouillon (oder Geflügelfond) zufügen und alles bei großer Hitze zu einer sirupartigen Konsistenz kochen. Zum Schluß den Rahm beigen, Bratpfanne vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, einer Spur Curry und einem Hauch Cayenne würzen. Die Sauce nochmals kurz erhitzen, das Geflügelfleisch sekundenschnell in der Sauce erwärmen, auf große heiße Teller verteilen und abschließend mit den Petersilienblättchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 8.9 Hühnerbrust mit Walnüssen

500 g Hühnerbrustfilets	200 g Champignons
2 TL Speisestärke	150 g Zuckerschoten
1 Eiweiß	0.5 Bd. Petersilie glatte
4 EL Sojasauce	4 EL Erdnussöl
0.5 TL Zucker	100 g Walnusskerne
Cayennepfeffer	4 EL Weißwein trockener
4 Frühlingszwiebeln	4 EL Hühnerbrühe

1. Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit dem Eiweiß, 2 Esslöffeln von der Sojasauce, dem Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten marinieren.
2. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken.
3. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Walnusskerne darin kurz anbraten, dann herausnehmen.
4. Das Hühnerfleisch mit der Marinade unter Rühren im Öl kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und unter Rühren etwa 30 Sekunden braten. Den Wein und die Brühe zufügen und etwa 2 Minuten dünsten.
5. Die Walnusskerne wieder zufügen und das Gericht mit der restlichen Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der gehackten Petersilie servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1900 kJ

## 8.10 Putengulasch mit Pilzen

800 g Putenbrustfilet	Pfeffer
300 g kleine Champignons	20 g Butter
1 Stange Porree	150 ml Weißwein
1 Schalotte	175 ml Brühe
15 g Mehl	1 Lorbeerblatt
20 ml Öl	75 ml Sahne
Salz	1 Msp. Muskat

Fleisch abrausen, abtupfen, in kurze, nicht zu dünne Streifen schneiden. Pilze putzen, vierteln. Porree abrausen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

Fleisch mit Mehl bestäuben und mit den Champignons im Öl ringsum hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

Schalotte in der Butter glasig andünsten. Porree zufügen, ca. 5 Min. anbraten. Mit Wein,

Brühe ablöschen. Lorbeerblatt zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Sahne angießen und nochmals kurz 1-2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, Fleisch darin erwärmen, evtl. mit Kräutern bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 465 kcal; E 55 g, F 20 g, KH 10 g

### 8.11 Putenroulade mit Champignons

900 g Putenbrust am Stück	1 Eigelb
250 g Champignons	2 EL Butterschmalz
2 Schalotten	5 EL Weißwein
1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter
1 TL Butter	125 ml Geflügelbrühe
3 EL fein gehackte Petersilie	1 EL kalte Butter
1 EL Schlagsahne	Außerdem: Küchengarn zum Zubinden

Ein feines Gericht für Gäste, auch wenn es einmal festlich sein soll.

Putenfleisch abspülen, abtrocknen und spiralförmig aufschneiden, damit es später aufgewickelt werden kann. Leicht flach klopfen mit Pfeffer und Salz würzen und abdecken.

Champignons putzen, eventuell waschen und zusammen mit Schalotte und Knoblauch sehr fein hacken.

Pilze, Schalotte und Knoblauch in Butter goldbraun braten. Die Flüssigkeit soll verdampfen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Sahne mit Eigelb verquirlen, einrühren und sanft erhitzen, bis die Pilzmasse bindet. Petersilie dazugeben. Eventuell etwas Semmelbrösel dazugeben.

Die Pilzfüllung gleichmäßig auf die Fleischscheibe streichen und zu einer Roulade aufrollen. Die Seiten einklappen, damit nichts herausquillt. Mit Küchengarn festbinden.

Die Roulade in Butterschmalz in einem Bräter rundum braun anbraten. Wein, Lorbeerblätter und die Hälfte der Geflügelbrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Den Bräter in den auf 170° C vorgeheizten Backofen geben und ca. 1 Stunde garen.

Roulade aus dem Bratenfond nehmen, abdecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit den im Bräter verbliebenen Fond durch ein feines Sieb in einen Topf geben, den Rest Geflügelbrühe dazugeben und einkochen lassen. Die kalten Butterflöckchen in die Soße rühren, danach nicht mehr kochen lassen. Wenn die Sauce zu dünn ist, Butterflöckchen, in Mehl gewälzt zugeben.

Roulade aufschneiden, das Garn dabei entfernen und auf einer warmen Platte anrichten, Soße extra dazu reichen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**8.12 Salbei-Huhn mit Morcheln**

20 kleine, runde Schalotten	30 g Butterschmalz
20 g getrocknete Morcheln	200 ml Rotwein (Spätburgunder)
250 g rosa Champignons	300 ml Geflügelfond
300 g Karotten	2 EL Öl
1 Hähnchen (1,2 kg)	Pfeffer
10 Salbeiblätter	1-2 TL Speisestärke
Salz	1 EL gehackte Petersilie

Schalotten 10 Minuten in warmes Wasser legen, dann pellen. Morcheln in 250 ml lauwarmerem Wasser einweichen. Champignons putzen und halbieren. Karotten putzen, schälen, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Brusthaut des Hähnchens mit den Fingern vorsichtig lösen, ohne sie zu zerreißen. Salbeiblätter darunterschieben, Haut wieder gut andrücken. Hähnchen innen und außen salzen. Keulen mit Küchengarn nicht zu fest zusammenbinden.

Morcheln ausdrücken, Wasser auffangen. Morcheln dann mehrmals unter fließendem Wasser waschen und ausdrücken.

Butterschmalz in einem Bräter zerlassen. Schalotten und Morcheln darin glasig andünsten. Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Morchelwasser durch ein sehr feines Sieb dazugießen, mit Geflügelfond auffüllen und aufkochen. Hähnchen mit der Brustseite nach oben in den Bräter setzen und im vorgeheizte Backofen bei 180°C auf der untersten Schiene 1 Stunde und 10 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Inzwischen die Karotten in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Champignons in einer Pfanne im Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 50 Minuten Karotten und Pilze zum Hähnchen geben.

Nach Ende der Garzeit den Bräter aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke nur ganz leicht binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und um das Hähnchen verteilen.

Dazu: Couscous

Getränketipp: Da in der Sauce ein Spätburgunder ist natürlich ein solcher.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**8.13 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse**

2 Stangen Porree (200 g)	500 g Champignons
Pfeffer	100 g Butter
Salz	Pflanzenöl zum Bepinseln
4 Alufolie von ca. 20 x 20 cm Größe	Pfeffer
200 g Lauchzwiebeln	Salz

100 g Schinken großen, dünnen Scheiben  
 800 g Truthahnbrustfilet in möglichst

Fleischscheiben nebeneinander auslegen. Salzen, pfeffern und mit blanchierten Porree-  
 streifen und passend geschnittenen Schinkenscheiben belegen. Fest aufrollen und auf  
 Holzspießen feststecken. Ca. 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren. Herausnehmen,  
 Spieße entfernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden; auf Grillspieß aus Metall  
 stecken. Mit wenig Öl bepinseln. Auf dem Grill von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten garen.  
 Dazu schmeckt Champignon-Buttergemüse und Schnittlauch-Butter. Für das Gemüse die  
 Pilze putzen, waschen, eventuell halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln waschen, putzen,  
 in Ringe schneiden bzw. würfeln. Gemüse auf 4 Alufolienstücke verteilen, mit Salz, Pfeffer  
 und Butterflocken bestreuen. Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem Grill ca. 10 - 15  
 Minuten garen. Gemüsepackchen öffnen, zu den Geflügelspießen und Schnittlauchbutter  
 servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

500 kcal / 2100 kJ

#### 8.14 Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen

40 g Butter	Salz
2 Hähnchenbrüste	Pfeffer
(je 300 g, mit Haut, ohne Knochen)	geriebene Muskatnuss
500 g Champignons	1 Würfel Fleischbrühe (für 1/2 l Flüssigkeit)
60 g Butter	5 g Zwiebackbrösel
40 g Mehl	glatte Petersilie
1/2 l Milch	

Butter erhitzen, Hähnchenbrüste 10 bis 15 Minuten darin braten. Herausnehmen und mit  
 Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch schräg in Scheiben schneiden und auf vier  
 Gratinpfännchen verteilen. Champignons vierteln oder blättrig schneiden. Champignons im  
 Bratfett 5 bis 6 Minuten bräunen und um die Fleischscheiben verteilen. Butter schmelzen  
 und Mehl einrühren. Mit Milch auffüllen, aufkochen und einkochen lassen. Mit Salz,  
 Pfeffer, Muskat und zerbröseltem Brühwürfel würzen. Die dickliche Soße über Hähnchen  
 und Pilzen verteilen. Mit Zwiebackbröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa  
 10 Minuten bei 225 °C gratinieren. Vor dem Servieren mit Petersilienblättchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion enthält:** 479 kcal / 2006 kJ



## 9 Grundlagen, Informationen

### 9.1 Brauner Champignon

Form, Farbe und Geschmack: Geschlossener, brauner Hut - etwa 3 - 6 cm Durchmesser - mit einem kurzen, dicken Stiel. Festes Fruchtfleisch. Kräftiger, aromatischer Geschmack. Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 24 Kalorien / 100 Joule. Vitamine E und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie das Stielende abgeschnitten haben, werden die Pilze gesäubert, klein geschnitten und dann sofort mit Zitronensaft beträufelt, damit ihre Farbe erhalten bleibt. Roh können Sie Braune Champignons zum Beispiel als Beigabe für Salate verwenden. In Butter gedünstete Champignons garnieren Sie mit vielen frischen Kräutern. Champignons eignen sich auch zum Zubereiten von Saucen, Suppen und Pasteten.

Das sollten Sie wissen: Champignons können nach dem Putzen roh verzehrt werden. Sie sollten kurzfristig verbraucht, kühl und abgedeckt gelagert werden. Pilzgerichte eignen sich nicht zum Aufwärmen.

Das sollten Sie probieren: Champignon-Kartoffelaufbau: Geschälte, in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln abwechselnd mit in Scheiben geschnittenen Champignons in eine gebutterte Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Schinkenwürfel und geriebenen Käse darüberstreuen, mit Sahne begießen und im Ofen bei 200 Grad etwa eine halbe Stunde backen.

### 9.2 Champignons

Die wilden Vorfahren des Kultur-Champignons Pilze sind eigenwillige Gesellen. In freier Natur erscheinen sie immer nur da, wo ihnen Boden, Wetter, Licht- und Schattenverhältnisse gerade mal passen. Aus Sporen entwickelt sich ihr Wurzelgeflecht, das sog. Pilzmycel, das den Boden durchzieht. Es dauert oft Jahre, bis daraus - ausgelöst z.B. durch Witterungsreize - Pilze aus dem Boden schießen. Das gilt natürlich auch für den Champignon, der seit Jahrtausenden Feld, Wald und Wiesen bevölkert, wo und wann immer es ihm gefällt. So glaubte man im Mittelalter, Champignons tauchten nur dort auf, wo der Blitz eingeschlagen hatte. Und so ganz falsch ist das nicht einmal. Denn äußere Reize, wie z.B. ein Temperatursturz bei Gewittern, können tatsächlich die Entwicklung von Pilzen aus dem im Boden schlummernden Mycel auslösen. Schon am Hofe Ludwigs XIV. (1638-1715) galt der Champignon als begehrte Delikatesse. Als um 1650 ein Gärtner bei Paris entdeckte, daß auf seinen abgeernteten, fruchtbaren Melonenbeeten plötzlich Champignons sprießen, entstand die Idee, die Pilze anzubauen. Und bald auch kam man dahinter, daß sie lichtscheue Wesen sind und am besten in dunklen Gewölben und Kellern gedeihen. Allerdings befaßte man sich erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts ernsthaft mit

der Champignonzucht. Nach und nach entstanden viele Produktionsbetriebe in eigens dafür erbauten abgedunkelten und klimatisierten Spezialhallen. So blieb der Edelpilz schließlich nicht mehr nur exklusiven Kreisen und der feinen Gastronomie vorbehalten, sondern wurde erschwinglich für jedermann. Und der läßt sich hierzulande etwa 3 kg pro Jahr schmecken. Frische deutsche Champignons -vielseitig und gesund Unabhängig von Wetter und Jahreszeiten gedeihen Kultur-Champignons in den Anbaubetrieben während des ganzen Jahres in gleichbleibend hoher Qualität. Im wesentlichen sind drei Sorten zu unterscheiden: weiße, hell- und sattbraune (auch 'braune Egerlinge' genannt) mit glattem oder leicht schuppigen Hut. Die Pilze vertragen weder Zugluft noch Sonne. Beim Einkauf also auf die Lagerung achten. Die Zubereitung von Champignons macht so gut wie keine Arbeit: Man braucht sie weder zu schälen noch zu waschen. Stattdessen lediglich, -falls nötig, - winzige Beetspuren abbürsten. Und dann kann man alles mögliche mit ihnen machen: braten, dünsten, schmoren, grillen, fritieren, füllen oder sie roh zum Salat geben. Durch Beträufeln mit Zitronensaft behalten sie ihre frische Farbe. Würzen sollte man Champignons immer erst nach dem Garen. Am besten bereitet man sie am Tag des Einkaufs, also ganz frisch, zu. Sie halten sich aber auch ein bis zwei Tage in offener Pappschale oder Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks. Es schadet nicht, einen Rest vom Champignongericht im Kühlschrank aufzubewahren und am nächsten Tag nochmals zu erhitzen. Rohe Zubereitungen werden dagegen besser sofort verspeist.

Frische Champignons haben einen hohen Gesundheitswert durch ihren Gehalt an den Vitaminen D, B2, K, Biotin und Niacin sowie den Mineralstoffen Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor. Dabei fällt ihr Kaloriengehalt von 15 pro 100 g kaum ins Gewicht.

Kultur-Champignons -anspruchsvoll und sensibel Wie in freier Natur stellt der Champignon auch in den Anbaubetrieben spezielle Ansprüche an seine Lebensgrundlage. Der Nährboden aus organischem Substrat, auf dem er wachsen soll, muß besonders aufbereitet werden. Danach wird er mit 'Pilzbrut' geimpft, und bei einer Temperatur von 24 Grad entwickelt sich das Pilzmycel. Nach 14 Tagen wird auf die Kulturbeete eine Schicht Deckerde aufgebracht, auf der sich die Champignons wenig später entwickeln. Denn das dann folgende Absenken der Temperatur auf 16 Grad erzeugt einen Kälteschock, der nach 14 Tagen das Wachstum der Pilze auslöst. Bereits eine Woche später kann die Ernte beginnen. Und das muß mit größter Sorgfalt geschehen, da Champignons gegen Berührung sehr empfindlich sind. Schon der leiseste Druck erzeugt braune Stellen. Die Pilze werden küchenfertig geputzt und vom Kulturbeet aus sofort in die Verkaufsverpackungen gelegt. Eine Ernteperiode dauert ca. 40 Tage. Danach beginnt ein neuer Anbauzyklus.

Tipp: Mit dem Eierschneider lassen sich die Champignons in gleichmäßige Scheiben schneiden, mit dem Zwiebelhacker ganz fein zerkleinern.

### 9.3 Champignons - Pilze mit Kultur

Im Herbst ist der Spaziergang durch Wald, Flur und Wiese besonders verlockend. Die Bäume lassen die Natur immer wieder be- staunen. Hinzu kommt ein verführerischer D typische Pilzgeruch. Pilze haben eine lange Vergangenheit und von Aberglauben ge

römische Botaniker Plinius behauptete beispielsweise, dass bestimmte Arten dort Blitz eingeschlagen hat. Vor 4000 Jahren waren Pilze bei den Römern angeblich beliebt. 'Dieses Gericht ist ein Gedicht'. Dieser Anspruch könnte von den Pilzen abgeleitet wurden sie von den Dichtern gepriesen. Kaiser Tiberius bezahlte ein solches so gut. Der beliebteste Pilz ist in Deutschland der Champignon. Nirgends sonst werden mehr. Er stammt aus Frankreich, daher auch sein Name: Champignon heißt Pilz auf französisch. wurden zu Zeiten des französischen Sonnenkönigs Louis XIV. in Höhlen bei Paris in den unterirdischen Bergwerken bei Paris einen genießbaren Pilz entdeckt, die auf großen Flächen gezüchtet. Die im Handel erhältlichen Champignons werden auch bzw. in abgedunkelten Spezialhäusern in Deutschland, Frankreich oder Holland geerntet. Geschick und besondere Umweltbedingungen. Mit dem CMA-Prüfsiegel für höchste ausgezeichnete deutsche Champignons kommen ohne Pflanzenschutzmittel aus. Direkt und am Erntetag in den Handel - so sind Champignons auch wirklich frisch. Die weißen ihren mittelgroßen Lamellen sind zwar sehr aromatisch, werden jedoch leicht mit

verwechselt. Außerdem enthalten sie mehr Schadstoffe als die kultivierten.

Braune (rose) Champignons sind noch aromatischer als weiße, daneben gibt es die Hutdurchmesser von etwa 10 cm. Ganz junge Pilze haben helle Lamellen und der Hut sind kalorienarm, dafür enthalten sie Eiweiß mit essentiellen Aminosäuren, Vitamin und Eisen. Champignons sollen das Wachstum stärken, die Durchblutung fördern und müssen allerdings gut gekaut werden, da sie lange im Magen liegen bleiben.

Beim Kauf kommt es auf die Köpfe an. Diese dürfen weder welk noch faserig sein und Druckstellen aufweisen. Wenn möglich, sollten sie gleich verarbeitet werden. Im länger als ein bis zwei Tage, vor dem Lagern ist die Schutzfolie zu entfernen. P

Wasser eingelegt werden, denn dann saugen sie sich voll und werden beim Dünsten nur von Erde und Verunreinigungen befreit und sehr kurz unter fließendem Wasser wird der Stiel von unten etwas gekürzt und Schnittflächen mit Zitronensaft beträufelt.

Champignons sind in ihren Zubereitungsmöglichkeiten vielseitig. Sie können roh in Salaten. Gut schmecken sie auch in Suppen, zu Fleischgerichten oder im

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9.4 Champignons ganz köstlich

Pilze unterscheiden sich von Gemüse vor allem dadurch, dass sie kein Blattgrün (Chlorophyll) enthalten und deshalb nicht über Photosynthese eigene Stoffe aufbauen können. Sie brauchen zu ihrer Ernährung fertige organische Substanzen aus der Umwelt. Erst seit etwa 50 Jahren werden einige Speisepilze in Kulturen angebaut. Wirtschaftliche Bedeutung haben hierzulande Champignons, Austernpilze und Shiitake. Deutsche Verbraucher mögen vor allem Champignons. Jeder Bundesbürger isst im Durchschnitt etwa drei Kilo Speisepilze im Jahr.

Die einzelnen Champignonsorten unterscheiden sich in der Farbe des Hutes. Es gibt überwiegend weiße, aber auch hellbraune, braune und sattbraune Champignons. Die braunen Exemplare werden auch Egerling genannt. Er schmeckt intensiver. Darüber hinaus ist er länger haltbar und bekommt nicht so leicht Druckstellen.

Am besten gedeihen Pilze in dunklen Räumen auf einem Spezialsubstrat, das aus Pferdemist und anderen organischen Substanzen hergestellt wird. Das aufgebrachte Pilzmyzel (Geflecht) wird mit einer Erdschicht abgedeckt. Nach drei Wochen sind die ersten Pilze reif; insgesamt beträgt die Kulturdauer neun bis zehn Wochen. Das zarte Produkt wird ausschließlich mit der Hand gepflückt und sofort verpackt.

Inhaltstoffe: Speisepilze bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und enthalten mehr Eiweiß als die meisten Gemüsearten, allerdings kann der menschliche Körper dieses Eiweiß nur schlecht verwerten. Champignons sind mit lediglich 16 kcal/pro 100 g sehr kalorienarm. An Mineralien enthalten Pilze vor allem Kalium und Phosphorsäure, an Vitaminen einige der B-Gruppe und Vitamin D, das in Gemüse ansonsten so gut wie nicht vorhanden ist. Zudem sollen sie gegen Allergien, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte wirken.

Einkauf: Frische Champignons sind geschmacklich nicht mit jenen aus der Dose zu vergleichen. Sie sind viel aromatischer und auch fester im Fleisch. Qualität erkennt man am festem Fleisch, geschlossenem Hut, frisch geschnittenem Stiel und einer makellosen Oberfläche. Pilze, deren Hut nicht geschlossen ist, sind zu alt.

Lagerung und Verarbeitung: Champignons am besten am selben Tage zubereiten. Nicht länger als drei Tage im Kühlschrank lagern. Da Pilze leicht Gerüche annehmen, sollte man sie von stark riechenden Lebensmitteln fernhalten. Champignons brauchen nicht geschält zu werden. Wenn man die Schnittflächen der Pilze mit Zitronensaft beträufelt, bleibt das Fleisch weiß. Zuchtpilze benötigen in der Regel höchstens ein vorsichtiges Abreiben der eventuell vorhandenen Substratreste mit einem (feuchten) Tuch. Beim Waschen geht das Aroma verloren. Verhärtete Teile des Stiels sollte man kürzen. Champignons erst nach dem Garen salzen. So bleiben sie saftiger. Nur leicht würzen, da ansonsten der Eigengeschmack untergeht. Je frischer die Champignons, desto mehr Flüssigkeit verlieren sie beim Garen.

Sowohl frische als auch Champignons aus der Dose dürfen wieder aufgewärmt werden, vorausgesetzt, sie wurden frisch verarbeitet und kühl gelagert. Die Empfehlung, Pilze nicht mehr aufzuwärmen, stammt aus einer Zeit, als in erster Linie Wildpilze verwendet wurden. Für Zuchtpilze gilt das nicht mehr. Eine Pilzmahlzeit sollte aber höchstens einmal aufgewärmt und dabei über 70 Grad erhitzt werden. Gerichte mit rohen Pilzen sollten nicht aufbewahrt werden.

## 9.5 Weißer Champignon

Form, Farbe und Geschmack: Geschlossener, weißer Hut, bis ca. 8 cm Durchmesser, mit einem kurzen, dicken Stiel. Festes Fruchtfleisch. Aromatischer Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 24 Kalorien / 100 Joule. Vitamine E und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie das Stielende abgeschnitten haben, werden die Pilze gesäubert, klein geschnitten und dann sofort mit Zitronensaft beträufelt damit ihre Farbe erhalten bleibt. Roh können Sie Weiße Champignons zum Beispiel als Beigabe für Salate verwenden. In Butter gedünstete Champignons garnieren Sie mit vielen frischen Kräutern. Champignons eignen sich auch zum Zubereiten von Saucen, Suppen und Pasteten.

Das sollten Sie wissen: Champignons können nach dem Putzen roh verzehrt werden. Sie sollten kurzfristig verbraucht und kühl und abgedeckt gelagert werden. Pilzgerichte eignen sich nicht zum Aufwärmen.

Das sollten Sie probieren: Gefüllte Champignons: Große Champignonköpfe kurz abbräusen, die Stiele ausbrechen und fein hacken. Mit zerdrücktem Knoblauch, feingewiegter Petersilie und Semmelbröseln vermischen. Hüte mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit der Lamellenseite nach oben in eine gefettete Form setzen. Mit Stielpüree füllen, geriebenen Käse darüberstreuen. Im Backofen bei 220 Grad etwa eine Viertelstunde überbacken.



## 10 Käsegerichte

### 10.1 Champignon-Käsefondue

250 g frische Champignons	250 g Holland-Gouda, mittelalt
1 EL Butter	Salz
2 Becher Sahne	weißer Pfeffer
1 Pkg. Helle Sauce	Cayennepfeffer
4 EL Wasser	Stangenweißbrot

Die Champignons putzen, waschen und nicht zu fein hacken. Im Fonduetopf auf der Herdplatte in der Butter rundum anbraten bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Sahne zugießen. Bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Helle Sauce mit dem Wasser glattrühren. Zum Fondue geben. Den Käse fein reiben und ebenfalls zufügen, unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit großen Würfeln von Stangenweißbrot servieren.

### 10.2 Champignon-Nudel-Pfännchen

125 g Mini-Penne	6 Scheib. Bacon oder roher Schinken
Salz	1/2 Bund Schnittlauch
3-4 Möhren (ca. 250 g)	6 Scheib. (à ca. 30 g) Raclettekäse
150 g kleine Champignons	

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Alles abtropfen lassen. Pilze putzen, waschen und halbieren. Speck in Stücke schneiden und mit den Pilzen kräftig anbraten. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Käsescheiben halbieren. Im Pfännchen Nudeln, Pilze, Möhren und Käse einschichten. Unter dem Grill goldgelb überbacken. Mit Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 12 Pfännchen

**Vorbereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Pfännchen ca.:** 130 kcal; E 8 g, F 7 g, KH 8 g

### 10.3 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat

<i>Zutaten</i>	2 Knoblauchzehen
18 groß. Champignons	1 TL gehackter Thymian
<i>Füllung</i>	Salz
250 g Spinat	Pfeffer
1 EL Zitronensaft	100 g milder Ziegenkäse (z. B. Valencay)
15 g Butter	20 g Semmelbrösel
4 EL trockener Weißwein	20 g geriebener Hartkäse
2 Schalotten oder kleine Zwiebeln	15 g Butterflöckchen

Die Stiele der gewaschenen Champignons abdrehen und fein hacken. Die Köpfe mit Zitronensaft beträufeln. Spinat putzen, Stiele entfernen, waschen, grob hacken. Feingehackte Zwiebeln, Pilze und Knoblauch mit Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 3-4 Minuten glasig dünsten, mit Wein ablöschen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse zerbröckeln, unter die Spinatmasse mischen. Die Füllung auf die Champignons verteilen, in eine gefettete Auflaufform setzen. Reibekäse mit Semmelbröseln mischen, über die Füllung streuen, je 1 Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen ca. 25 min. überbacken. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 10.4 Gefüllte Riesen-Champignons

<i>Zutaten</i>	150 g rote Paprika
8 Riesen-Champignons à ca. 50 g	4 Vollkornzwiebäcke
3 EL Zitronensaft	150 g holländischer Maasdamer
Salz	1 Bd. Petersilie
Pfeffer	1/8 l Fleischbrühe (Instant)
1 Zwiebel	2 EL Crème fraiche
1 Knoblauchzehe	1 -2 Tl. heller Saucenbinder
20 g Butter	

Gesäuberte Pilze mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgelöste Stiele fein würfeln und mit Zwiebelwürfeln sowie zerdrücktem Knoblauch in Butter andünsten. Feingewürfelte Paprika zugeben, 5 min. weiterdünsten und abgekühlt mit zerbröselten Zwiebäcken, Käsewürfelchen und gehackter Petersilie mischen. Das Ganze vorsichtig in die Pilzhüte geben, und zwar so, daß sich die Füllung etwas auftürmt. Danach alles in eine feuerfeste Form setzen. Die Brühe mit der Crème fraiche verrühren, zugießen und die Form für 15 min. in den vorgeheizten Backofen geben (200°C). Den Sud abschließend mit dem Saucenbinder andicken und pikant abschmecken.



**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 10.5 Grande Funghi Gorgonzola

8 groß. Champignons	70 g Gorgonzola
150 g Blattspinat	2 EL Mascarpone
1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 Fleischtomate	5 EL Weißwein
3 EL Olivenöl	

Champignons putzen, Stiele herausschneiden und Pilzköpfe aushöhlen. Spinat verlesen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entkernen. Tomatenfruchtfleisch und Champignonstiele würfeln. Einen Eßlöffel Öl erhitzen und Pilzköpfe von beiden Seiten darin kurz anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Pilzwürfel in demselben Öl dünsten, 1/3 davon zur Seite stellen, Tomaten und Spinat unter den Rest heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Pilzköpfe füllen. Gorgonzola zerbröckeln, pürieren, mit Mascarpone zu einer Creme verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Champignons verteilen. Zur Seite gestellte Zwiebel und Knoblauchwürfel, restliches Öl und Wein in eine Auflaufform geben und die Champignons daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 15 Minuten gratinieren. Nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Pro Person:** 196 kcal / 823 kJ

## 10.6 Spinat-Raclette mit Lachs

500 g Spinat junger	200 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben
Salz	
1 Prise(n) Muskatnuss frisch gemahlene	100 g Emmentaler in dünnen Scheiben
150 g Champignons	8 TL Butter
8 Scheibe(n) Vollkorntoast	

1. Den Spinat verlesen, waschen, tropfnaß mit dem Salz und dem Muskat im offenen Topf erhitzen, bis er leicht zusammenfällt.
2. Die Pilze abreiben, die Stielenden kürzen, die Köpfe in nicht zu dünne Scheiben schneiden, mit dem Spinat mischen und diesen zugedeckt zu Tisch bringen.
3. Das Toastbrot, den Lachs und den Käse in Größe der Raclettepfännchen zurechtschneiden und auf je einer Platte anrichten. Das Raclettegerät anheizen.

4. Jeweils ein Stück Toast mit einem TL Butter belegen und im Raclettegerät leicht toasten. Auf die gebutterte Oberseite eine Scheibe Lachs geben und mit Spinat bedecken. Auf den Spinat eine Käsescheibe legen und alles überbacken, bis der Käse gebräunt ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1800 kJ

### 10.7 Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig

1 Pkg. TK-Blätterteig in Platten (450 g)	3 EL Kräuter fein gehackt (Blattpetersilie, Kerbel, Estragon)
100 g Crème fraîche	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 gehäufte TL fein geriebener, frischer Ingwer	Salz
4 Laibchen Weinkäse (je 62,5g)	500 g frische, kleine Champignons
100 ml trockener Sherry	1 EL Milch oder Sahne zum Bestreichen
30 g Butter	1 Eigelb

Die Blätterteig-Platten antauen lassen und zur doppelten Größe auswellen. Aus jeder Teigplatte eine große runde Scheibe (Durchmesser ca. 20 cm) ausrädeln und mit einem Gemisch aus Eigelb und Milch bestreichen. Das Backblech mit kaltem Wasser abspülen, die Blätterteigscheiben darauflegen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C goldbraun backen. Ein paar Minuten abkühlen lassen. Die Champignons nach dem Waschen mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne kurz in heißer Butter anbraten, Kräuter darüber streuen und mit Sherry ablöschen. 3-4 Minuten köcheln lassen. Champignons mit wenig Sauce auf den Blätterteig-Platten anrichten und jeweils beide Hälften eines geteilten Weinkäschens in die Mitte setzen, mit etwas Ingwer überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze schmelzen lassen. Jetzt die Teigplatten mit den Champignons auf vorgewärmte Teller setzen und mit einem Klacks Crème fraîche anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 11.1 Artischocke 'Rustical'

4 Artischocken	1 EL Mehl
<i>Füllung:</i>	1/4 l saure Sahne
375 g Champignons	Salz
250 g Mohrrüben	Pfeffer
30 g durchwachsener Speck	2 feine ungebrühte Bratwürste
Öl zum Andünsten	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	75 g geriebener Emmentaler Käse

Artischocken vorbereiten und in kochendem Salzwasser etwa 30 - 40 Minuten garen. Etwas abgekühlt die inneren Blätter herausziehen, damit ein Hohlraum für die Füllung entsteht. Für die Füllung Champignons putzen, vierteln, Mohrrüben putzen, in Scheiben schneiden, Speck und Zwiebel fein würfeln. Öl erhitzen, alle Zutaten darin andünsten und etwa 15 Minuten auf kleiner Gasflamme kochen lassen. Mit Mehl bestäuben, Sahne und kleine Bratwurstklößchen druntermischen, zuletzt Petersilie und die Hälfte vom Käse unterrühren und abschmecken. Die Masse in die Artischocken füllen, mit Käse bestreuen, auf eine Platte setzen, in den Gasbackofen einschieben und backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**Backen:** Stufe 4

**Backzeit:** ca. 15 Minuten

### 11.2 Bohnen-Champignon-Pfanne

500 g Brechbohnen	2 Zweige Bohnenkraut
250 g Champignons	2 EL Tomatenmark
80 g durchwachsener Räucherspeck	Salz
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g Holland-Butter	150 g Pikantje van Gouda

Bohnen abfädeln, waschen und in Stücke brechen. Champignons putzen, möglichst nicht waschen, in Scheiben schneiden. Speck und Zwiebel würfeln. Speck in einer Pfanne in der Butter ausbraten. Zwiebelwürfel zufügen und glasig werden lassen. Bohnen und Pilze zufügen.

Bohnenkraut abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Gemüse mit Tomatenmark verrühren, salzen und pfeffern. Bohnenkraut zufügen und alles zugedeckt 15 Minuten

dünsten.

Käse grob reiben, über das Gemüse streuen und zugedeckt in 5 Minuten schmelzen lassen. Dazu schmecken junge Kartoffeln oder Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.3 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse

500 g frische grüne Bohnen (oder TK)	250 g Champignons
Bohnenkraut	2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz	40 g Margarine
500 g kleine Tomaten	grob gemahlener Pfeffer

Die Bohnen waschen, brechen und mit Bohnenkraut in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten garen. (TK Bohnen nach Anweisung). Inzwischen die Tomaten abziehen und achteln. Pilze waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebelringe in Margarine goldgelb dünsten, die Pilze dazugeben und mit durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgegossenen Bohnen und Tomaten dazugeben. Alles zusammen noch ca. 5 Minuten auf ganz kleiner Flamme im geschlossenen Topf garen.

Beigaben: Frikadellen oder Bratwurst und Kartoffelbrei.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Garzeit:** ca. 30 Minuten

### 11.4 Braune Champignons mit Thymian

500 g braune und weiße Champignons	4 Toastbrot-scheiben
2 Knoblauchzehen	Salz
2 Zweige Thymian	Pfeffer
etwas Olivenöl	

Die Champignons sauber bürsten oder mit Küchenpapier abreiben. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin bei geringer Hitze goldbraun braten. Die Champignons zugeben und alles bei starker Hitze etwa 8 Minuten braten. Zum Schluss den Thymian unterheben. Inzwischen das Brot goldbraun toasten. Die Champignons darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren. Tipp: Anstelle von Thymian die kurz angebratenen Pilze mit etwas Tomatenmark und Zitronensaft garen und mit gehackter Minze würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 11.5 Champignon-Gulasch

1 Tasse Wasser	500 g Champignons
Salz	2 Zwiebeln
1 TL Rosenpaprika	3 EL Speiseöl
2 Fleischtomaten	

Champignons säubern und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, herausnehmen, kurz abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Champignons zugeben, unterheben und mit Rosenpaprika und Salz würzen. Wasser angießen, umrühren und ca. 10 Minuten die Champignons mit den Tomatenwürfeln weich dünsten. Als Beilage zu Kartoffelpüree, Nudeln und Salat oder auch als selbständiges Gericht mit Stangenweißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 11.6 Champignon-Kartoffeln

8 mittelgroße Kartoffeln	Salz
Salz	Pfeffer
125 g frische Champignons	1/2 Becher Sahne, saure
1 EL Butter	1 Eigelb
1/2 Zitrone, Saft von	2 EL Käse, geriebener (Gouda)
1/2 TL frischer Thymian	1 EL Schnittlauch
1 Msp. Cayennepfeffer	1/4 l Gemüsebrühe, knapp

Kartoffeln schälen, gut aushöhlen und in Salzwasser 12 Minuten vorkochen. Champignons putzen, blättrig schneiden und im heißen Fett kurz dünsten. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Saure Sahne und Eigelb verquirlen, zu den Pilzen geben. Zuletzt den geriebenen Käse und feingeschnittenen Schnittlauch unterrühren und abschmecken. Die Masse in die Kartoffeln füllen, in eine gerettete Auflaufform setzen und die Brühe angießen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen einschieben und überbacken. Beigabe: Salat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 30 Minuten

**Backen** Stufe 4 (220°C)

**Backzeit** ca. 30 Minuten

## 11.7 Champignon-Kartoffeln

8 mittl. Kartoffeln  
1 dl Bouillon, evtl. mehr

*Füllung*

1 EL Margarine  
125 g Champignons  
1 TL Zitronensaft  
1/2 TL frischer Thymian, gehackt

1 Msp. Cayennepfeffer  
1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1/2 Becher saurer Halbrahm  
1 Eigelb  
2 EL Greyerzer, gerieben  
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Die geschälten oder ungeschälten Kartoffeln etwas aushöhlen, im Dampfkochtopf 4 Minuten kochen, Topf nicht abschrecken. Füllung verteilen, 1-2 dl Bouillon in die Gratinform gießen, Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad während 15-20 Minuten überbacken. Ungeschälte Kartoffeln bräunen besser, wenn die Schale mit Öl bepinselt wird. Margarine in der Pfanne warm werden lassen, die blättrig geschnittenen Pilze und den Zitronensaft beifügen, kurz dämpfen. Mit den Gewürzen abschmecken. Pfanne vom Feuer ziehen. Sauerrahm und Eigelb druntermischen. Füllung nochmals heiß werden lassen, sie darf jedoch nicht kochen. Dann Käse und Schnittlauch beifügen.

**11.8 Champignon-Pfanne mit Aioli**

3-4 Knoblauchzehen  
1 frisches Ei  
1 TL mittelscharfer Senf  
1/8 l Öl, ca. + 1-2 EL Öl  
(evtl. Olivenöl)  
200 g Dickmilch

Salz, weißer Pfeffer  
1.2 kg kleine Champignons  
4-5 Stiele frischer oder  
1/ a TL getrockneter  
Thymian oder Majoran

Für die Aioli (Knoblauch-Mayonnaise) müssen alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Knoblauch schälen und durchpressen. Ei und Senf in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab aufschlagen. Ca. 1/8 l Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl darunter schlagen. Knoblauch und Dickmilch unterrühren. Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Pilze putzen und evtl. waschen. 1-2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise 8-10 Minuten kräftig braten, dabei öfter wenden. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Zu den Pilzen geben und kurz mitbraten. Pilz-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Rest Thymian garnieren. Aioli dazureichen.

Tipp: Statt Dickmilch kann aber auch Quark, saure Sahne oder Joghurt verwendet werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Portion ca.:** 420 kcal / 1760 kJ; E 12 g, F 38 g, KH 5 g

**11.9 Champignon-Pfanne provençal**

4 Zwiebeln	500 g Champignons
70 g Butter	60 g geräucherter durchwachsener Speck
250 g Reis	Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe (instant)	100 g würziger Hartkäse
1 Pkg. Kräuter der Provence (TK)	

1 Zwiebel abziehen, würfeln und in 50 g Butter andünsten. Reis zufügen, kurz mitdünsten. 500 ml Brühe angießen, 1 EL Kräuter der Provence unterrühren. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen, dabei nach und nach übrige Brühe angießen.

Champignons abreiben, putzen. 3 Zwiebeln abziehen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln, in 20 g Butter knusprig braten. Zwiebeln zufügen und andünsten. Champignons dazugeben und ca. 10 Min. garen.

Die übrigen Kräuter der Provence unter die Champignons heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Hartkäse entrinden, reiben und unter den Reis ziehen. Die Champignons auf dem Reis in einer Servierpfanne anrichten und nach Wunsch mit Salbeiblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 20 g, F 30 g, KH 52 g

**11.10 Champignon-Soufflé**

500 g Champignons	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Petersilie	geriebene Muskatnuss
50 g Holland-Butter	100 g Pikantje van Gouda
2 EL Zitronensaft	3 Eier
30 g Mehl	Holland-Butter für die Form
1/4 l Milch	Semmelbrösel zum Ausstreuen

Champignons putzen und blättrig schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebelwürfel in 20 g Butter glasig werden lassen. Pilze und Petersilie zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten dünsten.

Für die Sauce die restliche Butter erhitzen und das Mehl darin hell anschwitzen. Mit Milch ablöschen, unter Rühren aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Käse reiben. Eier trennen. Eigelb mit etwas Sauce verquirlen und in die übrige Sauce einrühren. Käse unterziehen. Eiweiß zu schnittfestem Schnee schlagen und mit den Champignons unterheben. Eine feuerfeste Form mit geraden Wänden einbuttern und mit

Semmelbrösel ausstreuen. Soufflemasse einfüllen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.11 Champignonburger

125 g Räucherspeck, weißer	5 Brötchen, altbackene
1 EL Butter	250 ml Milch
1 Zwiebel	3 Eier
1 Knoblauchzehe	Salz
250 g Champignons	Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackte	evtl. Semmelbrösel

Speck in Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Speckwürfel darin bei schwacher Hitze zugedeckt goldgelb braten. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken bzw. zerdrücken. Beides zum Speck geben und zugedeckt mitdünsten. Champignons putzen und, falls nötig, mit dem Backpinsel säubern. Sehr fein hacken. Zusammen mit der Petersilie zum Speck geben und weichdünsten. Abkühlen lassen. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Milch erwärmen und mit den Brötchen vermischen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und untermischen. Pilzmasse zufügen. Falls der Teig zu weich ist, Semmelbrösel unterkneten. 8 Knödel formen und in siedendem Wasser in ca. 20 Minuten garziehen lassen. Schmeckt als Beilage z.B. zu Rinderrouladen oder Sauerbraten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.12 Champignonragout

1 EL Margarine oder Butter	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel, gehackt	400 g weiße und/oder braune Champignons, halbiert, evtl. geviertelt
1 Bd. Petersilie, gehackt	1 Dos. gewürfelte Pelati (ca. 400 g)
1/2 TL Rosmarin,	2 EL Tomatenpüree
1/2 TL Salbei und	2 dl Rahm
1/2 TL Thymian, getrocknet, gehackt	1/2 TL Salz
4 Bärlauchblätter, in feinen Streifen	wenig Cayennepfeffer
1/2 TL Zitronenschale, abgerieben	

Zwiebeln, Kräuter und Bärlauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Zitronenschale und die mit Zitronensaft beträufelten Champignons zugeben und mitdämpfen. Pelati und Tomatenpüree zugeben, ca. 5 Minuten einköcheln, Rahm beifügen und weitere 5 Minuten köcheln. Würzen.

Über Nudeln, Spaghetti oder Toastbrotstücken anrichten.



**11.13 Champignons auf Kräuter-Spätzle**

1 gehackte Zwiebel	1 Tomate
1 gehackte Knoblauchzehe	Wein, Salz, Pfeffer, Kräuter
Butter	1 Ei
6 groß. Creme-Champignons	150 g Sauce a la Hollandaise
4 EL kleine Brokkoli-Röschen	225 g Spätzle

Man dünstet je eine gehackte Knoblauchzehe und Zwiebel in Butter und gibt die gewürfelte Stiele der Champignons dazu, ebenso vier EL kleine Brokkoli-Röschen, eine gewürfelte Tomate und schmeckt mit Wein, Pfeffer, Salz und Kräuter ab. Die erhitzte Mischung mit einem Ei stocken und die Champignons damit füllen. Auf die Pilze gibt man Sauce a la Hollandaise und überbackt sie goldgelb. Die Champignons setzt man auf in Butter geschwenkte Kräuter-Spätzle.

**11.14 Champignons im Ausbackteig**

600 g mittelgroße Champignons	150 g Mehl
1 EL Olivenöl	1 TL Salz
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Petersilie, gehackt	2 1/2 dl Bier
1 TL getrockneter Dill	1 Eigelb
Pfeffer aus der Mühle	1 EL Olivenöl
Paprika	2 Eiweiß
<i>Ausbackteig</i>	1 TL Salz
	Öl zum Frittieren

Champignons mit Öl, Zitronenschale, Saft, Kräutern und Gewürzen ca. 1 Stunde zugedeckt marinieren.

Für den Ausbackteig Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, das Bier zugeben, mit einer Holzkelle gut mischen, dann das mit dem Öl verklopfte Eigelb beifügen, mischen, bis der Teig glatt ist. Bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten stehen lassen. Dann das steifgeschlagene Eiweiß unter den Teig ziehen.

Bratpf- oder Friteuse ca. zur Hälfte mit Frittieröl füllen, auf 180 Grad erhitzen.

Die Champignons salzen, mit Metallnadel oder Gabel in den Ausbackteig tauchen, ins heiße Öl geben und goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem mit Haushaltspapier bedeckten Tortengitter abtropfen lassen. Zum Warmhalten in einer Serviette auf eine vorgewärmte Platte legen.

Nach Belieben mit Zitronenschnitzen und/oder Soja- oder Joghurtsauce servieren

**11.15 Champignons in Gorgonzola-Creme**

2 mittelgroße Zwiebeln	5 EL trockener Weißwein, evtl.
1.2 kg kleine Champignons	150 g Gorgonzola-Käse
1-2 EL Butter/Margarine	2-3 EL heller Soßenbinder
200 g TK-Erbesen	8 dünne Scheiben (ca. 150 g)
Salz, Pfeffer	roher geräucherter Schinken
100 g Schlagsahne	

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen. Fett in einer großen Pfanne (oder 2 Pfannen) erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze zugeben und bei starker Hitze ca. 10 Minuten braten. Erbsen zugeben, würzen. Mit  $\frac{3}{8}$  l Wasser, Sahne und evtl. Wein aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Käse würfeln. Unter Rühren in der Soße schmelzen. Soße binden, abschmecken. Alles mit Schinken anrichten. Dazu: Bauernbrot. Getränk: Weinschorle oder Rose.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal / 1930 kJ; E 31 g, F 29 g, KH 15 g

### 11.16 Champignons in Sherry

500 g kleine Champignons	100 ml Sherry
2 Schalotten	etwas Salz
2 Knoblauchzehen	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 rote Chilischote	3 EL gehackte glatte Petersilie
5 EL Olivenöl	Zitronenspalten nach Belieben

Die Champignons putzen und trockentupfen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren und entkernen. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch und Chilischote anbraten. Die Pilze zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten braten. Den Sherry angießen, salzen und pfeffern. Alles mit Petersilie bestreuen und mit den Zitronenspalten garniert warm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

### 11.17 Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat

Majoran	1/2 Zitrone, Saft von
Muskat	1/8 l Brühe
Jodsalz, Pfeffer	1 Ei

1/2 EL Petersilie	1 mittl. Kartoffel
1/2 EL Schnittlauch	2 EL Schmand
1/2 Zwiebel	80 g Spinat
60 g Mozzarella	6 groß. Champignons
je 1/4 Paprikaschote rot und gelb	300 g Hackfleisch (gemischt)

Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen, in leichtem sprudelndem Salzwasser ganz kurz blanchieren, gut abtropfen lassen. Stiel vom Champignonkopf gut ausschneiden und die Stiele in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft vermengen. Ausgehöhlte Köpfe in leichtem Salzwasser kurz blanchieren, auf Küchenkrepp trocknen, mit etwas Zitronensaft einreiben. Schnittlauch und Petersilie säubern, fein schneiden. Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden; Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch und Champignonwürfel, Ei, Zwiebel, Kartoffeln, Paprika, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Champignonköpfe mit der Masse gut füllen, Mozzarella obenauf legen. Erhitzte Pfanne mit Brühe aufgießen, Champignons einsetzen und im Ofen bei 180 °C ca. 18-20 Minuten garen. Spinat in beschichteter Pfanne erhitzen, Schmand mit einschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer, Muskat würzen. Spinat als Bett auf flachem Teller anrichten, gefüllte Champignonköpfe darauf setzen, mit frischem Majoran garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 11.18 Champignons mit Spinatfüllung

<i>Zutaten</i>	1 TL Oregano
25 groß. (sehr), frische Champignons	Salz
100 g Champignons	Pfeffer adM.
100 g junger Spinat	125 g Sahne
1 Bd. Petersilie	1 Ei
2 feingehackte Schalotten	6 EL Weißwein
1 EL Butter	

Die großen Champignons putzen. Die Stiele vorsichtig aus den Hüten brechen. Die Hüte mit der Höhlung nach oben in eine gefettete feuerfeste Form setzen. Die übrigen Champignons putzen, den Spinat und die Petersilie hacken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Champignons, die Champignonstiele, den Spinat und die Petersilie hacken. Die feingehackten Schalotten in der Butter andünsten. Die Champignons, den Spinat, die Petersilie, den Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen, kurz mitdünsten und anschließend das ganze vom Herd nehmen. Die Sahne und das Ei unter die gewürzte Masse ziehen und die vorbereiteten Champignons damit füllen. Den Weißwein dazugießen und die Form mit Alufolie abdecken. Im Backofen etwa 20 Minuten dünsten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** 210 kcal

### 11.19 Champignons überbacken

100 g geriebener Allgäuer Emmentaler	2 EL Sahne
2 EL Zitronensaft	15 gefüllte Oliven
2 Eigelb	125 g roher Schinken
Salz, Pfeffer	50 g Markenbutter
1 EL Cognac	500 g Champignons

Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in 10 g Butter andünsten. Schinken in Streifen schneiden und mit den Oliven zu den Champignons geben. Kurz dünsten. Sahne und Cognac zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine feuerfeste Form füllen. Eigelb mit Zitronensaft und restlicher Butter im heißen Wasserbad schaumig rühren, über die Champignons geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 225 °C überbacken, bis die Oberfläche gebräunt ist. Dazu passen: Bandnudeln

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 11.20 Champignons, gegrillt

Salz, Pfeffer	4 EL Butter
2 EL gehackte Petersilie	500 g große Champignons
1 EL Zitronensaft	

Champignons säubern und die Stiele entfernen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Champignonköpfe mit der unteren Seite nach oben hineinlegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Aus geschmolzener Butter, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten, über die Champignons träufeln. Im Backofen oder Grill ca. 15 Minuten grillen. Geeignet als Beilage zu Fleisch oder als Vorspeise mit Stangenweißbrot. Die Champignonstiele kann man für eine Suppe oder Salat verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

### 11.21 Feines Pilzragout

3 EL Butter	Salz
2 klein. Zwiebeln	Pfeffer
200 g Pfifferlinge	1 Tasse süße Sahne
200 g Champignons	1/2 Bd. Schnittlauch
2 EL Mehl	1/2 Bd. Petersilie
1 Tasse Weißwein	1/2 Bd. Kerbel
3/8 l Gemüsebrühe	

Butter in einem Topf erhitzen und die feingehackten Zwiebeln darin glasig dünsten. Die geputzten und evtl. kleingeschnittenen Pilze dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne verfeinern. Die verlesenen und kleingeschnittenen Kräuter unter die Sauce mischen, nochmals abschmecken und zu Vollkornnudeln servieren.

## 11.22 Frittierte Champignons und verschiedene Dips

Salz, Pfeffer	1 Becher Sahnejoghurt
2 EL Rotwein- oder Balsamicoessig	1 Avocado
60 ml Olivenöl	Salz
50 g Butter	250 g Mehl
1 Thymianzweig	1/4 l Hefeweizenbier
1 Knoblauchzehe	4 Eier
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
3 Fleischtomaten	1/2 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Schnittlauch	1/2 Bd. Basilikum
300 ml Olivenöl	50 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft von
1 TL Senf	200 g grüner Spargel
2 Eigelb	200 g Möhren
Salz, Pfeffer	200 g Champignons

Das Gemüse putzen und evtl. in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten und den Spargel kurz in heißem Wasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und zusammen mit den Champignons, dem Zitronensaft, dem Öl und den Kräutern vermischen. Kräftig salzen und pfeffern und etwa 1/2 Stunde marinieren.

Inzwischen den Bierteig zubereiten: Die Eigelbe mit Mehl, Salz und Bier verrühren (sollten sich Klümpchen bilden, den Teig durchsieben) und 1/2 Stunde ausquellen lassen. Anschließend das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Die Champignons und Gemüsestücke einzeln in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und in ca. 180°C heißem Fett goldbraun

ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren! Eine Portion enthält: 18 g E; 20 g F; 54 g KH; 520 kcal; 2175 KJ

Für den Avocado Dip: Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen und das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Portion enthält: 2 g E; 12 g F; 6 g KH; 150 kcal; 645 KJ

Für die Aioli: Eigelbe, Senf, zerdrückter Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Das Öl zuerst tropfenweise, dann unter ständigem Rühren zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Evtl. mit lauwarmem Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Fein geschnittenen Schnittlauch zum Schluss unterrühren. Eine Portion enthält: 3 g E; 79 g F; 1 g KH; 750 kcal; 3140 KJ

Für die Tomatenvinaigrette: Von den Tomaten die Strünke entfernen, in heißem Wasser kurz blanchieren, abschmecken und häuten. 1/2 Tomaten zurücklegen. Die restlichen Tomaten grob würfeln. Die gewürfelte Zwiebel zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe in der Butter glasig schwitzen. Die Tomatenwürfel, die Thymianblättchen, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Sauce auf ein Sieb geben und vollständig abtropfen lassen. Soll die Sauce dicker sein, mit einer Kelle durch das Sieb drücken. Die aufgefangene Flüssigkeit mit Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zurückgelegte Tomate in kleine Würfel schneiden und in die Sauce geben. Eine Portion enthält: 2 g E; 26 g F; 5 g KH; 265 kcal; 1110 KJ

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

520 kcal / 2177 kJ

### 11.23 Funghi Trifolati

650 g frische Champignons

1 Bd. Petersilie

4 groß. Knoblauchzehen

Salz

Olivenöl

Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Die in Streifen geschnittenen Pilze zufügen und unter Rühren etwa drei Minuten braten lassen. Danach alles in der geschlossenen Pfanne auf kleiner Flamme zehn Minuten schmoren lassen. Petersilie abspülen, trocken tupfen, fein hacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz abschmecken. Fertig in 20 Minuten!

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### 11.24 Gebackene Riesenchampignons

8 Riesenchampignons	Salz
1 Zwiebel	100 g Roquefort oder Gorgonzola
1 Knoblauchzehe	Fett f. d. Form
2 mittelgroße Tomaten	1 EL Essig
2-3 Stiele Thymian	1 EL Öl
75 g geräucherter durchwachsener Speck Pfeffer	etwas grüner Salat (z. B. Rucola und Kopf- salat)

Pilze putzen, waschen und -L die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Speck in feine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig braten. Zwiebel, Knoblauch und Pilzstiele zufügen, mitbraten. Tomaten und Thymian unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Etwas abkühlen lassen. Käse würfeln und darunterheben.

Pilze in eine große gefettete Auflaufform setzen. Masse in die Pilze füllen. Im heißen Ofen(E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salatblätter waschen und klein zupfen. Beides mischen. Pilze auf dem Salat anrichten.

Dazu passt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 250 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 3 g

### 11.25 Gebratene braune Champignons mit kleinen Apfelwürfeln

etwas Salz und Pfeffer	1 klein. Schalotte
8 Kirschtomaten	1 Apfel
etwas Rapsöl	400 g braune Champignons

400 g braune Champignons putzen, die größeren halbieren. 1 Apfel und 1 kleine Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Champignons darin anbraten. Apfel- und Zwiebelwürfel dazugeben und ein paar Minuten mit braten. 8 Kirschtomaten halbieren, dazugeben und nochmals kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

### 11.26 Gebratene Champignons mit Kapern

600 g Champignons, große	Pfeffer aus der Mühle
3 EL Öl	2 EL Balsamessig
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Petersilie, glatte
1 EL Butter	50 g Kapern aus dem Glas
Salz	

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und im heißen Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Knoblauch pellen, durchpressen und zu den Pilzen geben. Butter zugeben und würzen. Mit Essig ablöschen. Petersilie hacken und mit den Kapern unter die Pilze mischen. Abschmecken. Beigaben: Knoblauchbrot, Tomatensalat

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### 11.27 Gefüllte Auberginen mit Couscous

150 g Couscous-Grieß	2 Eier
0.75 l Tomatensaft	2 TL Currypulver
2 groß. Auberginen (etwa 800 g)	1 Prise(n) Kreuzkümmel gemahlener
250 g Champignons	Zitronensaft
1 Zwiebel 3 El. Butter	100 g Schafkäse
Salz	1 Bd. Minze frische
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Fett für die Form

1. Den Couscous mit 1/4 l Tomatensaft begießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und längs halbieren. Bis auf einen etwa 1/2 cm dicken Rand aushöhlen und das Fleisch fein hacken. Die Champignons putzen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. 2 El. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Dann das Auberginenfleisch etwa 5 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
4. Die restliche Butter in die Pfanne geben und die Champignons darin dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, salzen und pfeffern.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier unter den Couscous rühren und die gedünsteten Auberginen und die Champignons dazumischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, dem Curry, dem Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.
6. Den Schafkäse zerbröckeln. Die Hälfte der Minzeblättchen mit dem Käse unter den Couscous mischen.
7. Eine Auflaufform fetten. Die Auberginen hineinsetzen, mit dem Couscous füllen und mit dem restlichen Tomatensaft umgießen. Im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen. Mit der restlichen Minze bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten



1800 kJ

### 11.28 Gefüllte Aubergintaschen

750 g Auberginen	250 g Schafkäse griechischer
Salz	1/2 Zitrone, Saft
500 g Champignons	2 EL Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Bd. Minze
2 EL Butter	8 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	600 g Fleischtomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	50 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Auberginen von den Stielansätzen befreien, waschen und längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Salzen und etwa 30 Minuten Saft ziehen lassen.
2. Inzwischen die Champignons waschen, putzen und klein hacken. Die Zwiebel fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, den Knoblauch dazupressen und die Champignons mitdünsten. Salzen und pfeffern und so lange braten, bis kaum mehr Flüssigkeit vorhanden ist.
3. Den Schafkäse mit dem Zitronensaft pürieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte mit den Pinienkernen unter den Käse mischen. Die Pilze dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Auberginenscheiben trockentupfen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten, dabei nach Bedarf Öl nachgießen. Die Auberginen dann salzen und pfeffern.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginenscheiben zur Hälfte mit jeweils etwa 1 El. Käse-Pilz- Masse belegen und die andere Hälfte darüber klappen.
6. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Mit der Hälfte der Tomaten den Boden einer Auflaufform auslegen, salzen und pfeffern.
7. Darauf die Aubergintaschen legen (darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt). Wenn noch Füllung übrig ist, diese auf den Auberginen verteilen und alles mit den restlichen Tomaten bedecken.
8. Den Parmesan darüber streuen und die Aubergintaschen im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die restliche Minze darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2100 kJ

### 11.29 Gefüllte Braunkappen

12 klein. Braunkappen, gewaschen  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1/4 TL Salz  
 1/2 dl Weißwein oder Gemüsebouillon

*Füllung*

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel, gehackt  
 1 Knoblauchzehe, gehackt  
 3 Tomaten, halbiert, entkernt,  
 in 1 cm großen Würfeln  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1/2 TL Salz

Die Stiele der Braunkappen wegnehmen und fein hacken.

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Die Tomatenwürfel und die gehackten Pilzstiele zugeben, würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Pilzhütchen mit der Wölbung nach unten auf die Füllung stellen, würzen und mit Weißwein oder Bouillon ablöschen. 10-12 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und die Füllung in die Pilzhütchen verteilen. Dazu Trockenreis servieren.

Tipp: Dieses Gericht kann auch mit Champignons zubereitet werden.

**11.30 Gefüllte Champignonköpfe***Zutaten*

600 g große Champignons

*Für die Füllung*

200 g Schinken  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Butter  
 3 EL gekochter Naturreis  
 weißer Pfeffer  
 Salz

*Für die Sauce*

20 g Butter  
 20 g Vollkornweizenmehl  
 2 TL Currypulver  
 1/2 TL Pimentpulver  
 Salz  
 1/4 l Milch  
 1 TL Zitronensaft  
 einige Zweige Pimpernell  
 1 Eigelb  
 1 EL Pflanzenfett

Champignons putzen, mit Küchenkrepp sorgfältig abwischen. Die Stiele herausdrehen und fein hacken. Für die Füllung die Butter in der Pfanne erhitzen, die kleingeschnittenen Schalotten und das kleingehackte Knoblauch darin glasig werden lassen, die gehackten Pilzstiele zugeben. So lange braten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Den Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce aus den angegebenen Zutaten eine helle Sauce herstellen. Etwas abkühlen lassen. Die Pimpernelle feingehackt mit dem Eigelb in die Sauce rühren.

Eine feuerfeste Platte mit Fett bepinseln. Die Champignonhüte darauf setzen. Die Füllung darin verteilen und die Sauce auf die Füllung gießen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die gefüllten Champignons darin ca. 15 Minuten backen. Mit gegrillten Tomaten und Vollkornbrötchen servieren.

**11.31 Gefüllte Champignonköpfe**

20 g große Champignonköpfe  
 1/2 l Salzwasser  
 1/2 Zitrone, Saft

*Füllung*

1 EL Margarine oder Butter  
 1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt  
 2 TL Curry  
 400 g Kalbsbrät  
 1 EL Provencale-Kräutermischung  
 1/2 TL Streuwürze oder Salz  
 2 EL Cognac, nach Belieben  
 geriebener Sbrinz oder Parmesan

Die Stiele der Champignons vorsichtig herausdrehen, zur Seite legen. Die Pilzköpfe im siedenden Salzwasser mit Zitronensaft kurz blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen. Mit der Rundung nach unten in eine gefettete Gratinform stellen.

Für die Füllung Zwiebeln, Knoblauch und die feingehackten Pilzstiele in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Curry daruntermischen. Vom Feuer nehmen. Mit dem Brät mischen, würzen und evtl. Cognac beifügen. Die Füllung in die Champignonköpfe verteilen, Käse darüberstreuen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**11.32 Gefüllte Champignons**

150 g Zwiebeln  
 100 g durchw. Speck  
 16 groß. Champignons (ca. 750 g)  
 100 g Emmentaler  
 1 Bd. glatte Petersilie

Salz, Pfeffer a. d. Mühle  
 Muskatnuss  
 Fett f. d. Form  
 1/4 l Brühe  
 1-2 EL dunkles Soßenbindemittel

Zwiebeln pellen, halbieren, längs in Spalten schneiden. Speck in Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen, Stiele herausdrehen und hacken. Speck anbraten, Zwiebeln und gehackte Champignons zugeben, bei milder Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Käse in Würfel schneiden, Petersilienblätter bis auf ein paar hacken. Käse und Petersilie zum Speck geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Champignonköpfe in eine gefettete Auflaufform setzen und mit der gegarten Masse füllen. Brühe dazugießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3) auf 2. Leiste 35-40 Min. garen. Champignons mit der Schaumkelle auf einen Teller setzen und warm stellen. Sud aufkochen und mit dem Soßenbindemittel andicken. Noch mal abschmecken. Champignons mit Petersilie dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Umluft:** 30 Min. bei 200°

**Garzeit:** 35-40 Minuten

**Vorbereitungszeit:** 45 Min.

343 kcal / 1435 kJ; F 24 g, KH 14 g

### 11.33 Gefüllte Champignons

#### Zutaten

18 groß. Champignons

#### Füllung

250 g Spinat

1 EL Zitronensaft

15 g Butter

4 EL trockener Weißwein

2 Schalotten oder kl. Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL gehackter Thymian

Salz

Pfeffer

100 g milder Ziegenkäse (z. B. Valencay)

20 g Semmelbrösel

20 g ger. Hartkäse

15 g Butterflöckchen.

Die Stiele der gewaschenen Champignons abdrehen, fein hacken. Die Köpfe mit Zitronensaft beträufeln. Spinat putzen, Stiele entfernen, waschen, grob hacken. Feingehackte Zwiebeln, Pilze und Knoblauch mit Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 ca. 3 - 4 Min. glasig dünsten, mit Wein ablöschen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse zerbröckeln, unter die Spinatmasse mischen. Füllung auf die Champignons verteilen, in eine gerettete Auflaufform setzen. Reibekäse mit Semmelbröseln mischen, über die Füllung streuen, je 1 Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 25 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.34 Gefüllte Champignons

16 groß. Champignons

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

175 g Salami-Schmierwurst

1 EL gehackter Kerbel

1 EL gehackter Estragon

1/4 EL Thymian

2 Lorbeerblätter

4 EL Olivenöl

3 EL Paniermehl

2 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Backofen auf 200° vorheizen. Champignons putzen, waschen, gründlich abtrocknen, Schirme von den Stielen trennen. Stiele fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Gehackte Schalotten, Knoblauch, Kerbel, Estragon, Thymian, zerbröckelten Lorbeer und die Schmierwurst in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gründlich vermengen.

Zwei EL Öl in einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen. Zubereitung unter Rühren anbraten, dann vom Herd nehmen.

Schirme der Champignons innen leicht salzen und mit Öl auspinseln. Füllung leicht gehäuft

in die Schirme geben. Mit Paniermehl und gehackter Petersilie bestreuen.

Zwei EL Öl in eine feuerfeste, große Form geben, in der die Pilze in einer Lage angeordnet werden können. Form in den Ofen geben und Öl erhitzen.

Wenn das Öl in der Form sehr heiß ist, die Form aus dem Ofen nehmen und die gefüllten Champignons hineinlegen. Nochmals in den Ofen schieben und ca. zehn Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 15 Minuten

### 11.35 Gefüllte Champignons

500 g Champignons (möglichst große Köpfe)	2-3 Knoblauchzehen
200 g Schafskäse	2-3 EL Olivenöl
6 getrocknete Tomaten	2 TL Kräuter der Provence oder italienische Kräuter
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Die Strünke aus den Champignons brechen. Die Hälfte davon in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln. Die Öffnung der Champignonköpfe mit einem Messer vergrößern.

Die Zwiebel fein würfeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Beides in die Schüssel geben.

Den Knoblauch in die Schüssel pressen. Alles mit reichlich Pfeffer, den Kräutern und einer kleinen Prise Salz würzen. Zum Schluss den Schafskäse in der Schüssel zwischen den Fingern zerdrücken. Öl dazu und alles zu einer Masse vermengen.

Jetzt die Champignonköpfe mit der Masse füllen. Das geht am besten mit einem Löffel.

Die Pilze in Alufolie einpacken, ab auf den Grill. Dort solange liegen lassen, bis die Champignons weich sind.

### 11.36 Gefüllte Champignons im Porreebett

100 g gekochter Schinken	2 EL Öl
1 rote Paprikaschote	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bd. Petersilie	150-200 g Rahm-Frischkäse
8 Riesen- oder große Champignons (à 60-70 g)	1 Eigelb
750 g Porree (Lauch)	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Fett für die Form
	evtl. Petersilie zum Garnieren

Schinken fein würfeln. Paprika putzen, waschen, klein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Pilze putzen, evtl. waschen und trockentupfen. Stiele herausdrehen und hacken. Porree putzen, waschen und in L feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilzstiele darin andünsten. Porree kurz mitdünsten. Mit 3/8 l Wasser ablöschen und die Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Frischkäse, Schinken, Paprika, Petersilie und Eigelb verrühren, würzen. Pilze innen würzen und mit je 1 EL Käsemasse füllen. Übrige Käsemasse unter den H Porree rühren, würzen. Porree in eine große gefettete Auflaufform füllen, Pilze darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldgelb backen. Anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 260 kcal / 1090 kJ; E 17 g, F 17 g, KH 9 g

### 11.37 Gefüllte Champignons in Tomaten-Sahne

8 Riesen- oder große Champignons (ca. 500 g)	250 g stückige Tomaten (aus der Packung)
1 Zwiebel	75 g Schlagsahne
1/2-1 Bd. Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
1 EL Öl	1 TL getrockneter Majoran
300 g Schweinemett	75 g Gouda-Käse (im Stück)

Champignons putzen und evtl. waschen. Stiele herausdrehen und hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mett kräftig anbraten. Zwiebel und Champignonstiele mit andünsten. Petersilie unterrühren. Alles herausnehmen. Tomaten und Sahne im Bratfett aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Pilze mit Mett füllen, in eine Auflaufform setzen. Evtl. den Rest Füllung darum verteilen. Tomatensoße darüber gießen. Käse darüber reiben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Dazu: Püree. Getränk: leichter Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 440 kcal / 1840 kJ; E 26 g, F 33 g, KH 7 g

### 11.38 Gefüllte Champignons in Weißwein-Sauce

1 Prise Speisestärke, evtl.	Salz
3 EL Sahne	2-3 EL Paniermehl
1 EL Crème fraîche	2 frische, Eier
1/8 l Weißwein, trocken	1 EL Tomatenmark
20 g Butter	20 g Butter
50 g Lauch in feinsten Streifen	50 g Zwiebeln, feingehackt
50 g Karotten in feinsten Streifen	50 g durchwachsener Speck, gewürfelt
1 Bd. Schnittlauch in feinen Röllchen	500 g Champignons (große Köpfe)
Pfeffer	

Champignons unter fließendem Wasser waschen, Stiele entfernen und ganz fein hacken. Butter in der Pfanne zergehen lassen, den gewürfelten Speck, Zwiebelwürfel und die gehackten Champignons darin andünsten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzufügen. Vom Herd nehmen und die Eier untermischen, dann das Paniermehl und die Schnittlauchröllchen. Alles gut vermengen. Die Masse in Spritzbeutel füllen und die Champignonköpfe damit füllen. Evtl. Butterflöckchen oder Käse obenauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken. Für die Sauce die Butter im Topf zergehen lassen, die Gemüsestreifen darin kurz angehen lassen, mit dem Weißwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen, dabei garen die Gemüsestreifen. Crème fraîche und Sahne zugeben, kurz aufwallen lassen. Wer mag, kann die Sauce mit der Speisestärke abbinden - gibt mehr Konsistenz. Die Champignons mit der Sauce heiß servieren. Dazu passt: Weißbrot und Baguette mit Butter

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

### 11.39 Gemüseragout mit Kartoffelkruste

750 g Kartoffeln mehligkochende	6 EL Sahne
200 g Möhren	50 g Bergkäse, frisch gerieben
1 Paprikaschote grüne	9 EL Milch
200 g Lauch	Muskatnuss, frisch gerieben
400 g Chinakohl oder Blumenkohl	Meersalz
300 g Champignons	2 TL Majoran getrockneter
6 TL Steinpilzbrühe	4 EL Petersilie, frisch gehackt
2 EL Sonnenblumenöl	4 EL Crème fraîche
2 Eigelb	schwarzer Pfeffer, frisch gerieben

1. Die Kartoffeln in wenig Wasser weich kochen. Das Gemüse waschen. Die Möhren in 1 - 2 mm dicke Scheiben, die Paprikaschote in 1 cm große Quadrate, den Lauch und den Chinakohl in 2 cm breite Streifen oder den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Pilze mit Küchenkrepp säubern und in dicke Scheiben schneiden.

2. Die Steinpilzbrühe mit 3 Esslöffeln Wasser und dem Öl in einem Topf verrühren. Die

Möhren, den Paprika und den Lauch und eventuell den Blumenkohl darin etwa 5 Minuten dünsten. Den Chinakohl hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Die Champignons untermischen, noch etwa 2 Minuten köcheln lassen.

3. Die Kartoffeln schälen und durchpressen. Die Eigelbe, die Sahne, den Käse und so viel Milch unterrühren, dass sich die Masse gut spritzen lässt. Mit Muskat und Salz abschmecken. Den Majoran, die Petersilie und den Crème fraîche unter das Gemüse rühren, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben.

4. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und dekorativ auf das Gemüse spritzen. Dann unter dem Grill in 4 - 5 Minuten leicht bräunen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2100 kJ

### 11.40 Kartoffel-Pilz-Pfanne

#### Zutaten

250 g Champignons

250 g Austernpilze

500 g Pellkartoffeln

3 EL Öl

300 g Porree

1 Bd. Petersilie

Champignons und Austernpilze putzen, halbieren. Pellkartoffeln abziehen und grob würfeln. In Öl anbraten, Pilze mitbraten. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten

### 11.41 Kartoffelkuchen mit Pilzen

500 g mehlig kochende Kartoffeln

150 g Weizenvollkornmehl

50 g Weizenvollkorn Grieß

1 Ei

Salz

Pfeffer

Muskat

500 g Champignons oder Austernpilze

2 groß. Zwiebeln (ca. 400 g)

1 Bd. Petersilie

Kräuter der Provence

20 g Butter oder Margarine

1/2 B. Sahne

Salz

Pfeffer

125 g Greyerzer Käse

Pellkartoffeln kochen, pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Vorbereitete Pilze blättrig schneiden. Zwiebelwürfel in Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte



5-6 glasig dünsten, Pilze zugeben, andünsten, Kräuter der Provence, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer zugeben und unter Rühren 5 Min. dünsten. Sahne zugeben, einkochen lassen und abschmecken. Abgekühlte Kartoffeln mit Mehl, Grieß, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem festen Teig verkneten. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten, Teig hineindrücken und einen Rand formen. Pilze darauf verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen, backen. Heiß servieren.

Schaltung: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen Ca. 30 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.42 Kohlrouladen mit Mett und Champignons

1 Weißkohl (1,5 kg)	2 Eier
Salz	Pfeffer
200 g Zwiebeln	Muskat
250 g Champignons	1/2 Tasse Wasser
4 EL Öl	1 EL Tomatenmark
250 g Mett	1/2 B. Schlagsahne

Den Kohlstrunk mit einem spitzen Messer kegelförmig herauslösen. Kohlkopf in Salzwasser 5 - 8 Min. blanchieren, bis man 8 Blätter lösen kann. Blätter abkühlen lassen, die Rippen flach schneiden und etwas einschneiden, je 2 Blätter aufeinander legen, 250 g Kohlblätter hacken (den restlichen Kohl für ein anderes Gericht verwenden). Eine mittelgroße Zwiebel pellen und würfeln, Pilze putzen, waschen, klein hacken. Zwiebelwürfel und Champignons mit 1 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Abkühlen lassen, mit dem gehackten Kohl, Mett, Eiern und Gewürzen mischen. Füllung auf die Kohlblätter verteilen, Blätter seitlich drüberklappen, dann aufrollen und zubinden. Die Rouladen in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 rundum anbraten, die restlichen Zwiebeln grob zerteilt daneben legen, mit Wasser oder Brühe ablöschen. 40 - 45 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 schmoren. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 15 - 20 Min. Fond mit Tomatenmark und Sahne verrühren, pikant abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.43 Kräuterchampignon in Bierteig

1 Bd. Kräuter gemischt	60 g Butterschmalz
500 g Butterschmalz (Teig)	4 Knoblauchzehen
1/4 l Bier (Teig)	2 EL Zitronensaft
4 Eier (Teig)	16 groß. Champignons
125 g Speisestärke (Teig)	Meersalz, Pfeffer
125 g Mehl (Teig)	

Die Champignons abbrausen und mit einem Küchenkrepp abtupfen. Den Stiel herausdrehen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Die Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Den Knoblauch, Kräuter und Gewürze in Butterschmalz 4 Minuten dünsten und in die Pilzköpfe füllen. Einen Teig aus Mehl, Speisestärke, Eigelb und Bier rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse ziehen. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Kräuterchampignons in den Bierteig tauchen und im Butterschmalz frittieren.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

#### 11.44 Kräuterchampignon in Bierteig

16 groß. Champignons	<i>Für den Teig:</i>
2 EL Zitronensaft	125 g Mehl
4 Knoblauchzehen	125 g Speisestärke
1 Bd. Kräuter gemischt	4 Eier
Meersalz	1/4 l Bier
Pfeffer	500 g Butterschmalz
60 g Butterschmalz	

Die Champignons abbrausen und mit einem Küchenkrepp abtupfen. Den Stiel herausdrehen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch, Kräuter und Gewürze in Butterschmalz 4 Minuten dünsten und in die Pilzköpfe füllen. Einen Teig aus Mehl, Speisestärke, Eigelb und Bier rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse ziehen. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Kräuterchampignons in den Bierteig tauchen und im Butterschmalz frittieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 11.45 Küsten-Champignons

500 g große Champignons	1 EL gehackter Dill
100 g milder roher Schinken	1 EL gehackter Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
100 g Kräuter-Crème-fraîche	250 g Krabben
1 EL gehackte Petersilie	

Champignons entstielen, Köpfe etwas aushöhlen und in eine flache Auflaufform setzen. Schinken in feine Würfel schneiden und in die Pilze geben. Knoblauchzehe durchpressen und mit Creme fraîche, Kräutern und Eigelb verrühren. Krabben unterheben und die Masse

in die Champignons füllen. Im Mikrowellen- Kombinationsgerät gratinieren.  
Einsetzen: unten. Grillstufe 3. 8 bis 10 Minuten bei 600 Watt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.46 **Marinierte Champignons**

1 Knoblauchzehe	1/2 TL Salz
1/8 l Weißwein	1 EL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie	6 EL Öl
1/2 TL Zucker	1 kg große Champignons
1/2 TL weißer Pfeffer	

Knoblauchzehe fein hacken, mit Wein, Petersilie, Gewürzen, Zitronensaft und Öl mischen. Champignons in die Marinade geben und 24 Stunden kühl stellen. Marinade abgießen und die Pilze auf Spieße stecken. Unter dem vorgeheizten Grill unter Wenden etwa 5 Minuten grillen, bis die Pilze eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Abwandlung: Die Spieße in heißer Butter in der Pfanne unter Wenden goldbraun braten. Als Beilage zu Lammkoteletts und Pellkartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.47 **Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip**

1000 g Kräutermischung, TK	1000 g Joghurt, 1,5%
200 g Kräutermischung, TK	8000 g Speisequark, 20%
500 ml Rapsöl, kaltgepresst	200 ml Zitronensaft
3000 g Lauch, Streifen, TK	200 g Zucker
100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)	1000 ml Rapsöl
100 ml Zitronensaft	12000 g Champignons

Champignons putzen und in einen Behälter geben. Lauchstreifen, Rapsöl, Zucker, Zitronensaft, Kräutermischung, Salz und Pfeffer zu den Champignons geben und alles vorsichtig durchmengen. Marinierte Champignons und Lauchstreifen kalt stellen und ziehen lassen. Speisequark, Joghurt, Kräutermischung, Zitronensaft und Zucker in einen Behälter geben und glatt rühren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichtehinweis: Marinierte Champignons auf Tellern anrichten und mit Kräuter- Dip ergänzen.

**Mengenangabe:** 100 Personen

**je Portion:** 275 kcal / 570 kJ

**11.48 Patissons - gefüllt**

1 Patisson à ca. 750 g  
 1/2 l Gemüsebouillon  
 1/2 TL Streuwürze

*Füllung*

1 EL Margarine oder Butter  
 1/2 Zwiebel, gehackt

1/2 Bd. Petersilie, gehackt  
 500 g Champignons, in Scheiben  
 1/2 Zitrone, nur Saft  
 1 dl Rahm  
 1 TL Maizena  
 1 Gemüsebouillonwürfel  
 Pfeffer

Der Patisson einen Deckel wegschneiden, Patisson etwas aushöhlen und dabei die Kerne entfernen. Zusammen mit dem Deckel in der Bouillon 10 Minuten vorkochen, herausnehmen, 2 dl Bouillon zur Seite stellen. Die Patisson in eine gefettete Gratinform stellen. Gut würzen.

Für die Füllung die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Petersilie und die mit Zitronensaft beträufelten Champignons mitdämpfen. Das Maizena mit dem Rahm verrühren, zugeben, Bouillonwürfel beifügen, alles aufkochen, abschmecken und in die ausgehöhlte Patisson füllen. Evtl. Deckel auflegen. Die zur Seite gestellte Bouillon in die Form gießen, mit einer Folie zudecken.

Dämpfen: Ca. 20 Minuten auf der zweituntersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Das Ausgehöhlte, ohne die Kerne, fein hacken, mit den Champignons zugeben und mitdämpfen.

**11.49 Peruanische Ofenkartoffeln**

8 vorwiegend fest kochende, mittelgroße  
 Kartoffeln  
 250 g Salz

*Für die Füllung*

1 Zwiebel  
 200 g Champignons  
 40 g Butter  
 200 g gekochter Schinken

Salz  
 1/2 TL getrockneter, zerriebener Majoran  
 1/2 TL Cayennepfeffer

*Für die Sauce*

200 g saure Sahne  
 1/2 Bd. Schnittlauch  
 1/2 Bd. Petersilie

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten und abtrocknen.

Salz in eine Auflaufform (24 cm Ø) geben. Kartoffeln darauf setzen und auf die Mittelschiene in den Backofen schieben. 50 Minuten bei 200 °C backen.

Für Füllung Zwiebel, Champignons hacken. Hälfte der Butter erhitzen. Zwiebel in 5 Minuten hellgelb braten. Champignons dazugeben und 7 Minuten braten. In 1 cm große Würfel geteilten Schinken dazugeben. 3 Minuten braten. Mit Salz, Majoran, Cayennepfeffer pikant

würzen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und längs halbieren. Den Hälften je 1 EL voll Kartoffel entnehmen, mit der Gabel zerdrücken und in die Füllung mischen.

Kartoffelhälften leicht salzen, Füllung in Kartoffeln streichen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Stücke auf das Backblech setzen und in vorgeheizten Backofen schieben. 10 Minuten bei 220 °C backen.

Für die Sauce saure Sahne in einer Schüssel schaumig rühren. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und untermischen. In eine Saucenschüssel füllen und zu den Ofenkartoffeln reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

### 11.50 Pilz-Kartoffel-Torte

500 g Champignons oder Austernpilze	1 TL Basilikum
1 Zwiebel	2 Portionen Kartoffelpüree
2 Knoblauchzehen	Muskat
1 EL Öl	etwas Fett für die Form
Salz	50 g Gorgonzola
gemahlener weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Champignons abbrausen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Die Champignons mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen im heißen Öl andünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum kräftig würzen.

Das Kartoffelpüree mit den Pilzen mischen, mit Muskat abschmecken, alles in eine gefettete Form füllen. Den Käse als Flocken darüber geben.

Im Backofen 25 Minuten überbacken.

TIPP: Servieren Sie dazu einen bunt gemischten Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

### 11.51 Pilz-Pfanne

<i>Zutaten</i>	1 Zwiebel
250 g Champignons	1 EL Essig-Essenz (25%)
250 g Austernpilze	1 Bd. Lauchzwiebeln
250 g Shii-Take Pilze	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
50 g durchwachsener Räucherspeck	

Pilze putzen, waschen, gut abtrocknen, die größeren kleinschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speckwürfel darin knusprig ausbraten und herausnehmen. Gewürfelte Zwiebel in dem Fett glasig braten, Essig-Essenz zugeben. Pilze und in schräge Scheibchen geschnittene Lauchzwiebeln zugeben. Unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit wenig Salz und reichlich frischgemahlenem Pfeffer würzen. Abschmecken und mit Speckwürfeln bestreut zu Pellkartoffeln servieren.

Mit einer würzigen Essig-Öl-Marinade angemacht, kann man Champignons, Austernpilze und Shii-Take auch gut roh verzehren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.52 Pilzgulasch

40 g getrocknete Steinpilze	1 EL Öl
1/4 l Wasser	2 EL Mehl
150 g geräucherter durchwachsener Speck	1/4 l Brühe
2 Zwiebeln	150 g Crème fraîche
400 g Champignons	Salz
1 Glas Pfifferlinge (Abtropfgewicht etwa 180 g)	Pfeffer
	1 EL gehackte Petersilie

Steinpilze im Wasser einweichen und quellen lassen.

Speck und Zwiebeln in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden, Pfifferlinge abtropfen lassen. Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten, Mehl darüber stäuben, Steinpilze mit Flüssigkeit, Brühe, Champignons und Pfifferlinge dazugeben und aufkochen.

Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Beilage: Serviettenknödel, Rotkohl.

### 11.53 Pilzragout mit Bleichsellerie

400 g Austernpilze	40 g Butterschmalz
250 g Maronen	4 EL Weißwein
400 g braune Champignons	4 EL Crème fraîche
4 St. Bleichsellerie	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
1/2 Bd. glatte Petersilie	1/2 TL Koriander, geschrotet

Die Pilze waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bleichsellerie putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Das Butterschmalz im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pilze und den Bleichsellerie zufügen und unter Rühren 1 Min. braten. Den Wein angießen und alles ca. 3 Min. schmoren. Dabei immer wieder umrühren.

Mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Mit der Petersilie bestreut servieren.

### 11.54 Spanische Champignons

1 1/2 kg Champignons	1 EL Zucker
4 Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner
1 Stück Ingwer, walnußgroß	3 Zweigen Estragon, Blättchen von
1 1/4 l Wasser	2 l heißes Wasser
200 ml Essigessenz 25 %	

Pilze halbieren und in drei bis vier Einmachgläser (1 l Inhalt) füllen.

Zwiebeln in Würfel, Knoblauchzehe und Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. Wasser mit Essigessenz und allen Gewürzzutaten aufkochen, über die Pilze gießen und Gläser verschließen.

Wasser in die Fettpfanne füllen, Gläser hineinstellen und im vorgeheizten Backofen einkochen. E: unten. T. 175 C bis zum Perlen, dann 125 C / 90 Minuten, 20 Minuten 0.

### 11.55 Wirz-Pilz-Rollen

<i>FÜLLUNG</i>	2 TL getrocknete Thymianblätter
1 EL Margarine oder Butter	1/2 Gemüsebouillonwürfel
1 Schalotte, fein gehackt	1 EL Zitronensaft
1 Päckli getrocknete Steinpilze (ca. 20 g), in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft, grob gehackt	125 g Meerrettich-Cantadou
500 g Champignons, in Scheiben	<i>HÜLLE</i>
Pfeffer aus der Mühle	1 Wirz (ca. 600 g)
	Salzwasser zum Blanchieren
	50 g geriebener Parmesan

Füllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen. Pilze mit dämpfen. Würzen, ca. 5 Minuten köcheln. Cantadou daruntermischen.

Hülle: 8-12 große Wirzblätter in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen.

Rollen: Füllung auf den Wirzblättern verteilen, Blätter aufrollen. Die Rollen in eine Gratinform legen, Parmesan darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Nachher für

das Dessert Ofenhitze auf 250 Grad erhöhen.

Die Menu-Idee für den März: - Randensalat mit Portulak - Wirz-Pilz-Rollen mit Quinoa-Kugeln - Grapefruits mit Honigschaum

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 11.56 Zwiebeln mit Pilzfüllung

8 Gemüsezwiebeln (etwa 2,5 kg)	2 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Putenbrustfilet	2 TL Thymian getrockneter
600 g Champignons kleine	3 TL Zitronensaft
2 Dose(n) Pfifferlinge (je 120 g Abtropfge- wicht)	500 g Sahne
2 EL Öl	2 Bd. glatte Petersilie, gehackt
	8 TL Schmant

1. Die Zwiebeln schälen, unzerteilt in kochendem Salzwasser 25 - 30 Minuten garen. Jeweils einen Deckel abschneiden, das Innere bis auf zwei bis drei Randschichten herauslösen, klein schneiden.

2. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Champignons klein schneiden. Die Pfifferlinge abtropfen lassen.

3. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Erst das Fleisch kurz anbraten, dann das Zwiebelinnere. Die Pilze etwa 3 Minuten mitdünsten. Salzen und pfeffern, mit dem Thymian und dem Zitronensaft würzen. 8 El. Sahne angießen. Die Petersilie bis auf 2 El. untermischen. Die Masse in die Zwiebeln füllen, diese in eine große ofenfeste Form setzen. Übrige Füllung drumherum verteilen.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Schmant auf die Zwiebeln geben. Diese im Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 25 Minuten garen. Nach etwa 20 Minuten die übrige Sahne in die Form gießen. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

1960 kJ



## 12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 12.1 Pilzhüechli

1 EL Margarine	2 1/2 EL Mehl
250 g Champignons	1 dl Milch
2 EL Zitronensaft oder Weißwein	Pilzflüssigkeit (ca. 1/2 dl)
1/2 Bd. Petersilie, gehackt	2 dl Rahm
2 Zitronenmelissenblätter, fein gehackt, nach Belieben	2 EL Parmesan, gerieben
<i>Sauce</i>	Salz
1 EL Margarine	Muskat
	Pfeffer
	1 Eigelb

Die gescheibelten Pilze mit dem Zitronensaft mischen und in der warmen Margarine dämpfen. Gewürze kurz mitdämpfen, alles auskühlen. Das Pilzwasser wird für die Sauce verwendet. Für die Sauce Mehl in der warmen Margarine dünsten, Milch und Pilzflüssigkeit aufs Mal dazugießen, gut rühren. Den Rahm dazugießen, Sauce 10 Minuten leise kochen lassen. Pilze und Käse beifügen, leicht auskühlen lassen, würzen, Eigelb darunterrühren. Die Füllung in die Förmlis füllen und sofort backen.

### 12.2 Überbackene Champignonwaffeln

<i>Käsewaffeln</i>	1 EL Milch
100 g Butter oder Margarine	10 EL geriebener Gouda oder Emmentaler
3 frische Eier	1 Prise Paprika.
1/2 TL Salz	<i>Sonstiges</i>
200 g Mehl	150 g frische Champignons
1/2 TL Backpulver	100 g geriebener Käse.

Die Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, die Eier und das Salz dazugeben. Das Mehl und das Backpulver mischen und unterrühren. Milch, Käse und Paprika unter den Teig ziehen. Das Waffeleisen aufheizen, evtl. einfetten und Waffeln backen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze auf die Waffeln geben, den geriebenen Käse dick darüberstreuen und alles im Backofen oder unter dem Grill überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Dazu passt ein grüner Salat.

**Mengenangabe:** 4 Waffeln

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**Je Waffel: ca.: 490 kcal**

## 13 Mehlspeisen, Nudeln

### 13.1 Bunte Penne mit Champignons

200 g Champignons	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Öl	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Thymian	400 g bunte Penne

Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Den Thymian abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und zu den Champignons geben.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zu den Pilzen geben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem Gemüse vermengen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Wunsch mit geriebenem Parmesan und etwas frischem Thymian servieren.

Tipp: Aromatisieren Sie die Pilze mit 1 TL Balsamico-Essig.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 390 kcal; E 14 g, F 6 g, KH 70 g

### 13.2 Cannelloni

750 g Champignons	200 g ger. Gouda
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Dos. Tomaten (850 ml)
Pfeffer	2 Zweige Oregano
1 Bd. glatte Petersilie	1 EL Rosmarinnadeln
2 Zweige Majoran	200 ml Sahne
4 TL Pesto (Glas)	24 Cannelloni (ohne Vorkochen)

Pilze abreiben, hacken. Lauchzwiebeln abrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Beides in 1 EL Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Petersilie, Majoran abrausen, trockenschütteln, hacken, mit Pesto sowie 50 g Käse zufügen. Abkühlen lassen.

Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, in 1 EL Butter dünsten. Tomaten mit Sud zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Oregano abrausen, trockenschütteln, wie den Rosmarin

hacken. Mit der Sahne zur Soße geben. Weitere 10 Min. köcheln, salzen, pfeffern.  
In der Zwischenzeit die Cannelloni mit der Pilzmasse füllen. Etwas Tomatensoße in eine große, gefettete Auflaufform geben. Nudeln darauf setzen, übrige Soße, 150 g Käse darüber geben. Ca. 30 Min. backen. Evtl. mit Basilikumstreifen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 880 kcal; E 32 g, F 33 g, KH 86 g

### 13.3 Champignon-Halbmonde

<i>Teig</i>	200 g geräucherter durchwachsener Speck
150 g Quark	250 g Zwiebeln
6 EL Öl	300 g Champignons
6 EL Milch	2 EL Tomatenmark
Salz	1 TL Sellariesalz
300 g Mehl	1/2 TL weißer Pfeffer
1 Pkg. Backpulver	1 Eiweiß
<i>Füllung</i>	1 Eigelb

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten. Für die Füllung Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Speck auslassen und Zwiebeln darin anbraten. Pilze blättrig schneiden und dazugeben. Tomatenmark, Sellariesalz und Pfeffer hinzufügen und so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Den Teig messerrückendick ausrollen und mit einer Tasse Kreise ausstechen. Jeweils 2 TL Füllung in die Mitte geben. Ränder mit Eiweiß bestreichen, Kreise zur Hälfte überschlagen und festdrücken, so daß Halbmonde entstehen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Halbmonde auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen. Auf der mittleren Schiene bei 200° 20 bis 25 Minuten backen. Halbmonde heiß servieren.

### 13.4 Champignon-Käsekuchen

2 Pakete TK-Blätterteig	1/4 l süße Sahne
1000 g frische Champignons	250 g geriebener Emmentaler
2 Zwiebeln	60 g Mehl
40 g Butter	schwarzer Pfeffer
1 Bd. Petersilie	etwas Salz
1 Bd. Dill	Paprika edelsüß
6 Eier	

Blätterteig nach den Angaben auf der Packung auftauen lassen. Champignons putzen und waschen, dann in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Beides in der Butter andünsten. Die Blätterteigplatten auf ein kalt abgespültes Backblech aneinanderlegen und ausrollen, die Ränder hochdrücken. Mit einer Gabel ein paarmal die Teigplatte anstechen. Die etwas abgekühlten Champignons darauf verteilen. Gehackte Kräuter darüberstreuen. Die Eier mit Sahne und Reibkäse verrühren, mit Mehl binden und würzen. Die Masse auf die Champignons gießen, Ofen auf 200 Grad vorheizen und den Kuchen etwa 40 Min. backen.

### 13.5 Champignon-Käsetorte

<i>Teig</i>	2 EL Öl
125 g Mehl	1 EL Butter
75 g Speisestärke	1 EL Mehl, evtl. mehr
1 Eigelb	100 ml Milch
125 g Margarine	150 g Schinken, gekochter
4 EL Wasser, kaltes	10 Oliven
1 Prise Salz	125 g Camembert, reifer (60%)
<i>Belag:</i>	2 Eier
1 Zwiebel	1 Eiweiß
1 Stange Porree	2 EL Kräuter, gemischte, gehackte
400 g Champignons	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Aus den ersten Zutaten einen Mürbeteig bereiten und kalt stellen. Den Teig ausrollen und eine gerettete Backform (Ø 26 cm) damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen einschieben und vorbacken. Zwiebel, Porree, Champignons, gekochten Schinken und Camembert in Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Porree, Champignons darin kurz andünsten. Ausgepreßte Knoblauchzehe und Butter dazugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz durchschwitzen, mit Milch ablöschen und aufkochen. Gekochten Schinken, Oliven, Käse, verquirlte Eier, Kräuter und Gewürze in das Gemüse rühren. Die Füllung auf dem Teigboden verteilen. Die Form in den Backofen einschieben und fertigbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 45 Minuten

**Backen** Stufe 3 (200° C)

**Fertig Backen** 35 - 40 Minuten

### 13.6 Champignon-Käsetorte

<i>Teig</i>	250 g Champignons
250 g Mehl	1 EL Butterschmalz
100 g Butterschmalz	200 g Crème fraîche
1 EL Wasser	150 g geriebener Emmentaler
1 Prise Salz	2 EL gehackte Kräuter
<i>Belag</i>	1/4 TL gemahlener Pfeffer
1 klein. Stange Porree	1/2 TL Salz

Die Zutaten für den Teig verkneten und eine gefettete Springform damit auslegen. Einen Rand andrücken und den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Porree in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden, Butterschmalz erhitzen und beides 5 Minuten darin andünsten. Crème fraîche mit Käse, Kräutern, Pfeffer und Salz mischen und unter das Gemüse heben, auf den Teigboden füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 25 bis 30 Minuten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.7 Champignonquiche

1 Pkg. fertigen Mürbeteig	1 EL Mehl
3 gekochte Kartoffeln	250 ml Milch
200 g Krabben	2 EL Tomatensoße
100 g Champignons	Dill
100 g gebratene Hähnchenbrust	Kerbel
1 Eiweiß	Salz
60 g Butter	Pfeffer

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, den leicht gefetteten und mit Mehl bestreuten Boden einer Tortenform damit belegen, Boden und Ränder mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier bedecken, getrocknete Hülsenfrüchte darauf streuen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Anschließend Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, in der Tortenform abkühlen lassen.

Hähnchen fein hacken, mit Salz und Pfeffer würzen, pürierte Kartoffeln und die halbe Eiweißmenge zugeben. Mit einem Holzlöffel gut durchrühren.

Aus dem Hackteig kleine Bällchen formen und in leicht siedendem Salzwasser garen. Abgießen und beiseite stellen.

Für die Béchamelsoße Mehl unter ständigem Rühren in 30 g heißer Butter andünsten, warme Milch nach und nach zugeben. Einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und von der Kochstelle nehmen. Geputzte und in Scheiben geschnittene Champignons in der restlichen Butter vorgaren, Krabben zugeben und alles fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Béchamel- und Tomatensoße unterrühren, mit Fleischbällchen, Dill und Kerbel vermengen. Einige Minuten köcheln.

Fertigen Tortenboden damit füllen und im Backofen bei 200 Grad 7 Minuten backen. Lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitung** 40 Minuten

**Koch- und Backzeit** 90 Minuten

### 13.8 Champignonquiche

#### *Mürbeteig*

250 g Mehl

1/2 TL Salz

125 g Butter

1 Ei

#### *Füllung*

400 g Champignons

2 Zwiebeln

2 EL Butter

3 Eier

300 g Crème fraiche

Salz

Pfeffer

einige Tomatenachtel

Petersilie

Mehl, Salz, Butterflöckchen und Ei mit dem Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen schnell zu einem Teig kneten. Teig in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm Y) legen. Einen Rand hochziehen, den Teig mehrmals einstechen und etwa 10 Minuten bei 200°C (vorgeheizt) vorbacken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und in Butter glasig braten. Pilze mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Eier mit Crème fraiche, Salz und Pfeffer verrühren und die Champignon- Zwiebel-Mischung darunterheben. Masse auf dem Teigboden verteilen und die Quiche etwa 20 min. backen.

Mit Tomaten und Petersilie garnieren.

### 13.9 Champignonquiche mit Schafkäse

#### *Teig: 200 g Mehl*

1 Pr. Salz

2 Eier

1 EL Olivenöl

1-2 EL lauwarmes Wasser, evtl.

#### *Belag:*

350 g kl. Champignons

1 EL Zitronensaft

150 g Schafkäse

250-300 g Tomaten

1 Bd. frischer Thymian

einige frische Salbeiblätter (oder getrocknete Kräuter der Provence)

75 g Parmesan

4 Eigelb

1 B. (200 g) Sahne

Pfeffer

Muskat

4 Eiweiß

1 Pr. Salz

Für den Teig alle Zutaten mit den Knetwendeln durcharbeiten (evtl. etwas Wasser zugeben). Teig zugedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. Pilze putzen, waschen, halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden. Thymianblättchen und Salbei in feine Streifen schneiden. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Springform (Ø 28-30 cm) damit auslegen, einen Rand von ca. 3 cm Höhe formen. Eigelb mit geriebenem Parmesan, Sahne, Pfeffer und Muskat verquirlen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. Pilze mit Schafkäse, Tomaten und Kräutern mischen, auf dem Teigboden verteilen. Eiersahne darübergießen. Goldbraun backen.

Schaltung: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 13.10 Champignons in Eierpfannkuchen

4 EL Feines Rapsöl zum Ausbacken

1 EL gehackte Petersilie

4 EL Sahne

1/4 Blumenkohl

4 EL geriebener Käse

250 g frische Champignons

Salz

4 EL grüne Erbsen

2 Tassen Milch

1 Möhre

2 Eier

1 Zwiebel

8 EL Mehl

1 EL Feines Rapsöl

Salz, Pfeffer

Champignons säubern und in feine Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel, Möhrenscheiben, grüne Erbsen und Champignonscheiben ca. 5 Minuten dünsten. Blumenkohlröschen und Petersilie dazugeben, unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mehl in eine Schüssel geben, Eier, Milch Salz, geriebener Käse und Sahne hinzugeben, kräftig durchrühren. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen und darin Pfannkuchen ausbacken, auf 4 vorgewärmte Teller legen, die Champignonfüllung darauf geben und zuklappen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 13.11 Champignontaart



50 g Holland-Gouda, alt	250 g Champignons
200 g Weizenmehl, Type 1050	1 Bd. Petersilie
100 g Holland-Butter	200 g Pikantje van Gouda
1 Ei	200 g süße Sahne
1-2 EL kaltes Wasser	3 Eier
1 Prise Salz	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer aus der Mühle
20 g Holland-Butter	Holland-Butter für die Form

Alten Gouda fein reiben, Mehl sieben. Beides mischen. Mit Butter, Ei, Wasser und Salz nach dem Grundrezept (Seite 190) zu einem glatten Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Die Pilze putzen, möglichst nicht waschen, feinblättrig schneiden. Zur Zwiebel geben und dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann abkühlen lassen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Pikantje van Gouda reiben. Sahne und Eier verquirlen, Käse, Pilze und Petersilie untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Teig eine gut eingebuterte Tarte- oder Springform von 26 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Die Pilz-Käse-Mischung einfüllen und die Tarte im auf 200°C vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Noch warm aus der Form lösen, in Stücke teilen und rasch servieren.

**Mengenangabe:** 4 6 Personen

### 13.12 Champignontorte

<i>Mürbeteig:</i>	Salz
250 g Mehl	1 TL Thymian
125 g Margarine	1 Bd. Petersilie
1/4 TL Salz	200 g Emmentaler
1 Eigelb	1 B. saure Sahne
1 EL Wasser	1 TL Stärkemehl
50 g durchw. Speck	2 Eier
750 g Champignons	Salz
100 g Zwiebeln	Pfeffer

Alle Zutaten für den Mürbeteig mit dem Handrührgerät verkneten, in eine Springform (Ø 26 cm) drücken, dabei einen Rand formen. Speck würfeln, in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 auslassen. Geputzte, geschnittene Champignons und Zwiebelwürfel darin andünsten, mit Salz, Thymian und gehackter Petersilie würzen. Die Masse auf den Mürbeteig verteilen. Emmentaler im Universalzerkleinerer zerkleinern. Mit saurer Sahne, Stärkemehl, Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Pilzmasse gießen und backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170-190°, Umluftbackofen 35-40 Minuten

### 13.13 Chinesische Nudeln mit Gemüse

10 Morcheln getrocknete chinesische	300 g Eiernudeln chinesische
5 Tongupilze getrocknete	3 EL Pflanzenöl neutrales
1 Frühlingszwiebel	50 g Bambussprossen (aus der Dose)
2 Knoblauchzehen	2 EL Reiswein
1 klein. Stück Ingwer	3 EL Sojasauce dunkle
1 Möhre	1 EL Miso
150 g Chinakohl	50 g Bohnenkeime frische
5 Strohpilze (aus der Dose)	1 EL Speisestärke
Salz	

1. Die Morcheln und die Tongupilze getrennt in je 1 Tasse warmem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, klein schneiden, den Knoblauch und den Ingwer schälen und hacken. Die Möhre schälen, waschen, fein stifteln. Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Die Morcheln waschen, von holzigen Stellen befreien, in Stücke schneiden. Die Tongupilze ausdrücken (das Einweichwasser aufbewahren), entstielen und in Streifen schneiden. Die Strohpilze halbieren.
4. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Nudeln darin etwa 2 Minuten garen. Gleichzeitig das Öl im Wok erhitzen, leicht salzen. Die Frühlingszwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig werden lassen.
5. Die Pilze, die Möhre und die Bambussprossen etwa 2 Minuten mitbraten. Mit dem Reiswein, der Sojasauce und dem Miso würzen. Die Bohnenkeime und den Chinakohl hinzufügen, 1 Minute mitbraten. Das Einweichwasser der Tongupilze mit Speisestärke verquirlen, angießen. Aufkochen, abschmecken und zu den Nudeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1900 kJ

### 13.14 Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons

400 g Conchiglie (Muschelnudeln)	<i>Für die Soße:</i>
48 Miesmuscheln	400 g geschälte Tomaten
1 Zwiebel	1 Zwiebel
4 EL Weißwein	250 g kleine Champignons
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark	4 EL Olivenöl
6 Basilikumblätter	Salz
1/2 EL getrockneter Oregano	Pfeffer

Die Miesmuscheln abkratzen und sehr sauber waschen. Die Zwiebel schälen, hacken und zusammen mit dem Wein, 1,5 dl Wasser und den Miesmuscheln in eine Kasserolle geben. Zudecken und bei starker Hitze fünf Minuten kochen lassen, bis alle Muscheln sich öffnen. Die Muscheln abgießen und den Kochsud aufbewahren. Die Muscheln aus den Schalen lösen (außer sieben Stück, von welchen nur die leere Hälfte entfernt wird und die für die Dekoration am Schluss aufbewahrt werden). Ein feines Sieb mit einem Stück Gaze auslegen und den Kochsud der Muscheln filtern.

Die Soße zubereiten: Die Tomaten abtropfen und zerkleinern. Die Champignons putzen, waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Tomatenmark mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin drei bis vier Minuten unter ständigem Rühren anrösten. Die Tomaten, die Champignons, das Tomatenmark, den Basilikum und den Oregano dazugeben. Salzen, pfeffern und fünf Minuten kochen lassen. Regelmäßig umrühren. In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Conchiglie darin bissfest kochen, abgießen und in eine Kasserolle geben.

Das Öl zu den Conchiglie geben und drei Minuten bei mittlerer Hitze ständig rühren. Die Miesmuscheln und ihren Kochsud in die Tomatensoße einrühren. Wenn nötig salzen und pfeffern.

Die Conchiglie in einen tiefen Servierteller geben und die Soße drübergießen. Mit den sieben halben Muscheln dekorieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garzeit:** 20 Minuten

**Zubereitung:** 30 Minuten

### 13.15 Crêpes aux Champignons

1 Portion Crêpes de sanasin, nach Grundrezept	1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
FÜLLUNG	1 dl Gemüsebouillon oder Weißwein
1 EL Margarine oder Butter	1 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer aus der Mühle
500 g Champignons, in Scheiben	1 dl Rahm oder Halbrahm, evtl. mehr
	1 Bd. Petersilie, gehackt

Die Crêpes zugedeckt warm stellen.

Für die Füllung Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die mit Zitronenschale und Saft vermischten Champignons zugeben und mitdämpfen. Mit Bouillon oder Weißwein ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Würzen, Rahm zugeben,

etwas einkochen lassen, Petersilie daruntermischen. Die noch warmen Crêpes damit füllen. Dieses Rezept ist als Hauptgericht für 4-6 Personen berechnet. Als Vorspeise reicht die halbe Menge.

**Mengenangabe:** 4 -6 Personen

### 13.16 Crêpes mit Champignons und Mandeln

130 g Mehl	3 Knoblauchzehen
1 Ei und	1 groß. Karotte
1 Eidotter	350 g Champignon
250 ml Milch	230 g Sojakeime
30 g Butter	50 g Mandelstifte
5 EL Samenöl	2 EL Sojasoße
8 Jungzwiebeln	1/2 TL Salz

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben. In der Mitte ein Loch machen und das Ei und das Eidotter einrühren. Die Milch zugießen und zu einem glatten Teig verrühren. Die Butter schmelzen und in den Teig einrühren. Mit einem Tuch zudecken und fünf Minuten rasten lassen.

Zum Braten der Crêpes sehr wenig Öl in einer beschichteten Pfanne mit ca. 18-20 cm Durchmesser erhitzen. Gerade soviel Teig hineingeben, dass der Boden der Pfanne mit einer dünnen Schicht bedeckt ist.

Zwei Minuten eindicken lassen, dann das Crepe mit Hilfe einer Spachtel umdrehen. Weitere Crêpes zubereiten bis der Teig aufgebraucht ist. Die jeweils fertigen Crêpes mit Aluminiumfolie bedecken und im leicht vorgewärmten Ofen warm halten.

Die Jungzwiebeln für die Dekoration vorbereiten. In 7-8 cm große Stücke schneiden. Die grünen Teile auf die Seite legen. Auf der Seite der Wurzel ein ca. 2 cm langes Stück der Länge nach in feine Streifen schneiden. Ca. 1 Stunde in eiskaltes Wasser legen.

Die Karotte in feine Stifte schneiden und den Knoblauch hacken. Die gut geputzten Champignons in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten und den Knoblauch eine Minute lang anrösten. Dann auch die Sojakeime und die grünen Teile der Jungzwiebeln für eine Minute anrösten. Die Sojasoße und die Mandelstifte einrühren.

Das Gemüse auf die Crêpes verteilen und zu Viertel zusammenlegen. Mit den eingerollten Jungzwiebelstreifen dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 25 Minuten

### 13.17 Crêpes mit Pilzen

1 Grundrezept Crêpesteig ohne Puderzucker	1 Bd. Kerbel oder Petersilie
75 g Frühstücksspeck	Salz
250 g Champignons	schwarzer Pfeffer
2 Zwiebeln	3 EL Crème fraîche

Speck in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben teilen (Tip: Eierschneider). Zwiebeln schälen und ebenso wie die Kräuter fein hacken.

Aus dem Crêpesteig im heißen Schmalz portionsweise hauchdünne Crêpes zubereiten und im vorgeheizten Backofen bei 50°C (Gas Stufe 1) warm halten. Speck rösch ausbraten, Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Champignons zugeben, würzen und so lange langsam braten, bis der entstehende Pilzfond eingekocht ist. Danach Crème fraîche und die Kräuter zufügen und die Crêpes damit füllen.

### 13.18 Crêpes mit Pilzen

#### *Für den Teig:*

2 EL Pflanzenöl  
2 Eier  
0.5 TL Salz 0,25 l Mineralwasser  
125 g Mehl

#### *Für die Füllung:*

1 Zwiebel kleine  
2 EL Pflanzenöl  
250 g Champignons oder andere Pilze der

#### Saison

1 TL Mehl  
100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Brühe)  
2 TL Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 EL Petersilie, frisch gehackt  
Pflanzenöl für die Crêpespfanne

1. Für den Teig das Öl mit den Eiern, dem Salz und dem Mineralwasser leicht schlagen. Das Mehl darüber sieben. Den Teig nun kräftig verschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Der Teig soll die Konsistenz von Kaffeesahne haben. Den Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die Zwiebeln schälen, klein würfeln und im Öl glasig dünsten.

3. Die Pilze, nur wenn nötig, kurz überbrausen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln kurz anschmoren. Die Pilze mit dem Mehl bestäuben, mit dem Wein ablöschen und etwa 10 Minuten dünsten. Die Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Pfanne oder den Crêpesautomaten heiß werden lassen, leicht fetten und darin nacheinander die Crêpes backen. Zwischendurch die Pfanne immer wieder mit Öl einpinseln. Die Crêpes warm halten.

5. Die Crêpes mit den Pilzen füllen, die Petersilie über die Füllung streuen, die Crêpes falten und anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Ruhezeit** 60 Minuten

1300 kJ

### 13.19 Crêpes mit Putenrahm

175 g Mehl	Pfeffer
Salz	100 ml trock. Weißwein
4 Eier	300 ml Brühe
375 ml Milch	150 g Sahne
2 Zwiebeln	etwas geh. Schnittlauch
500 g Champignons	3 EL heller Soßenbinder
175 g Möhren	125 ml Mineralwasser
600 g Putenbrust	4 EL Butter
3 EL Öl	

Mehl, Salz, Eier, Milch verquirlen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, feucht abreiben, halbieren. Möhren schälen würfeln. Pute abrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. In 2 EL heißem Öl anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen. Rest Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln, Pilze darin anbraten, salzen, pfeffern. Möhren und Pute zufügen. Wein, Brühe angießen. Zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Sahne, Schnittlauch zufügen, aufkochen. Mit Soßenbinder andicken. Abschmecken und heiß halten. Teig mit Mineralwasser verrühren. Daraus in heißer Butter 8 dünne Pfannkuchen backen. Je 2 mit Putenrahm gefüllt auf 1 Teller geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**Garen:** ca. 10 Min.

**Backen:** ca. 15 Min.

**pro Person: ca.:** 815 kcal; E 61 g, F 41 g, KH 46 g

### 13.20 Linguine mit Kalbfleischsoße

1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
250 g Champignons	Muskat
4 Kalbsschnitzel (insgesamt etwa 500 g)	400 g Linguine (dünne Bandnudeln)
50 g Meggle Gorgonzola-Butter	1 Bd. Rucola
1/8 l trockener Weißwein	1 Bd. Petersilie
200 g Creme fraîche	

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Champignons in dünne Scheiben, Kalbschnitzel in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Gorgonzola-Butter erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliche Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons dazugeben und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Fleisch mit Creme fraîche mischen, hinzufügen und in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln nach Anweisung bissfest garen. Rucola und Petersilie fein hacken und unter die Soße heben. Nudeln mit der Soße mischen. Dazu Parmesan reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion enthält:** 683 kcal / 2860 kJ

### 13.21 Nudeln an Schinken-Pilzsauce

#### SAUCE

1 EL Margarine, Butter oder Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

200 g Champignons, in Scheiben,  
mit wenig Zitronensaft beträufelt

1 Bd. italienische Petersilie, fein gehackt

3 dl Rahm

50 g Parmesan, frisch gerieben

wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

100 g Rohschinken oder Schinken, in Streifen

400-500 g getrocknete Nudeln, al dente gekocht

Margarine, Butter oder Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen. Champignons und Petersilie beifügen, kurz mit dämpfen. Rahm und restliche Zutaten begeben, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Parmesan zufügen, unter Rühren erwärmen, würzen. Schinken kurz vor dem Servieren daruntermischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 13.22 Nudeln mit Schinken und Champignons

#### Zutaten

400 g Teigwaren

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter o. Margarine

125 g frische Champignons

175 g gekochter Schinken

Muskat

weißer Pfeffer

1 Pkg. Tomatensoße

50 g geriebener Parmesankäse

Teigwaren in Salzwasser nach Vorschrift kochen und abgießen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Fett gelb dünsten, Champignonscheiben zugeben und ca. 5 Min. dünsten.

Schinken in Streifen schneiden und mit Champignons unter die Teigwaren mischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Anrichten. Mit nach Vorschrift bereiteter Tomatensoße begießen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Ganz nach Wunsch noch feingehackten Salbei untermischen. (je 686 Kal./2.867 Joule)

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.23 Penne mit Auberginen und Champignons

350 g Penne	gehackte Petersilie
200 g Champignons	3 EL Olivenöl
300 g Tomaten	geriebener Pecorino
2 klein. Auberginen	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Auberginen putzen, waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Pilze putzen, Erdreste entfernen, kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen. Tomaten halbieren und entkernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und den zerdrückten Knoblauch anbraten. Dann den Knoblauch entfernen und die Auberginenwürfel zugeben. Gut anbraten, dabei mit einem Kochlöffel umrühren und dann die Pilze zugeben. Fünf Minuten anbraten. Mit einem Schaumlöffel die Auberginen und Pilze herausnehmen und warmstellen.

Im gleichen Topf die Tomaten bei starker Hitze 15 Minuten garen. Dann Auberginen und Champignons wieder zugeben und weitere fünf Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Mit der vorbereiteten Soße mischen, auf vier tiefe Teller verteilen und mit zusätzlichem Parmesan gleich servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

**Empfohlener Wein** Marzemino

### 13.24 Pfannkuchen mit Pfifferlingen

<i>Für die Füllung:</i>	1/2 TL Kümmel
1 Zwiebel	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	<i>Pfannkuchenteig:</i>
500 g frische kleine Pfifferlinge	80-100 g Mehl
50 g Butter	



4 Eier	Salz
1/8 l Milch oder Mineralwasser, etwa	Fett

Zwiebel pellen, zusammen mit Petersilie fein hacken. Pfifferlinge putzen, größere Pilze teilen. Butter auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8-9 erhitzen, Zwiebel und Petersilie anschwitzen, Pilze zugeben und 4-5 Min. garen. Mit Kümmel und Salz würzen. Die Zutaten für die Pfannkuchen mit dem Handrührgerät verrühren. Teig 20 Min. quellen lassen. In der Pfanne in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 Pfannkuchen backen, füllen, zusammenklappen. Dazu schmeckt (selbst gemachtes) Himbeer- oder Preiselbeerkompott.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 13.25 Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen

<i>Füllung</i>	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Butter	einige Tropfen Zitronensaft
2 Zwiebeln	<i>Teig</i>
250 g gek. Schinken	8 Eier
1 Dos. Spargelabschnitte	1 Tasse Milch
1 Dos. Champignons	2 EL Mehl
Salz	1 Bd. Schnittlauch
Pfeffer	Fett zum Ausbacken
1 Prise Muskat	

Butter in einer Pfanne erhitzen und die feingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den kleingewürfelten Schinken dazugeben und kurz mitdünsten. Spargelabschnitte und Champignons gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken, erhitzen und warm stellen.

Eier, Milch und Mehl zu einem leichten Pfannkuchenteig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den feingeschnittenen Schnittlauch unter den Teig ziehen. Fett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen Backen. Je 1 Portion Gemüse dazu geben, zusammen klappen und sofort servieren.

### 13.26 Pikante Tarte mit Champignons

1 Pikante Tartes - Grundrezept	30 g Butter
500 g Champignons	1 Bd. Petersilie
1/2 Zitrone	Salz
8 klein. Zwiebeln	Pfeffer

Die Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In Butter glasig dünsten, Pilze zufügen und 5 Min. mitdünsten. Gehackte Petersilie untermischen, mit wenig Pfeffer und Salz abschmecken.

### 13.27 Pilz-Quiche

1 Prise Salz	500 g Steinpilze oder Champignons (oder 80 g getrocknete)
125 g saure Sahne	80 g Speck, durchwachsen
2 Eier	Hülsenfrüchte zum Blindbacken
1/2 TL Curry-Paste/-Pulver	2-3 EL Wasser
1/8 l herber Weißwein	2 Eigelb
weißer Pfeffer aus der Mühle	125 g Butter
Salz	250 g Weizenmehl
2 EL feingehackte Petersilie	2 EL Semmelbrösel
2 EL Butter zum Braten	125 g Schlagsahne
2 mittelgroße Zwiebeln	

Alle Zutaten für den Mürbeteig kühl lagern. Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken, Eigelb und Salz hineingeben und rasch mit kühlen Händen oder den Fingerspitzen zusammenkneten. Wenn der Teig zu fest wird, etwas Wasser einarbeiten. Aus dem Mürbeteig einen Ballen formen und in Alu- oder Frischhaltefolie einwickeln. Ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank legen. Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ein rundes, gebuttertes Backblech mit Rand damit auslegen, in der Fläche ein paar Mal mit einer Gabel einstechen und den Teigrand senkrecht andrücken. Innenflächen des Teiges mit Backpapier oder gebutterter Alufolie ausschlagen, mit getrockneten Erbsen oder Linsen füllen und bei 200 °C, Gas Stufe 3, in 12 - 15 Minuten vorbacken. Danach Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Zwiebeln fein hacken und den Speck würfeln. Zwiebeln, Speck und Butter in einer Kasserolle glasig dünsten. Die blättrig geschnittenen Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze gut durchschwenken, dann mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Curry würzen. 5 Minuten köcheln und die Flüssigkeit abdampfen lassen. Die Eier, Sahne und Sauerrahm mit Gabel oder Schneebesen schlagen, mit Salz und Pfeffer mild würzen. Den vorgebackenen Teigboden mit den Semmelbröseln bestreuen. Pilzmasse in den Mürbeteigboden einfüllen, Eiersahne darübergießen und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiebeleiste bei 220 °C, Gas Stufe 4, in 25 - 35 Minuten fertigbacken. Noch heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 100

910 kcal / 3807 kJ

**13.28 Pilzkuchen**

<i>TEIG:</i>	100 g geriebener Greyerzer
2 Packungen tiefgekühlter Blätterteig (à 300 g)	50 g Mehl
	200 ml Sahne
	3 Eier
<i>BELAG:</i>	weißer Pfeffer aus der Mühle
750 g braune oder weiße Champignons	frisch geriebene Muskatnuss
30 g Butter oder Margarine	Paprika edelsüß
100 g geriebener Emmentaler	Mehl zum Ausrollen

Den Tiefkühlteig auftauen lassen, die einzelnen Platten übereinanderlegen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden und den Rand eines kalt abgespülten Kuchenbleches damit belegen. Die Champignons abwaschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter oder Margarine erhitzen und die Pilze darin zirka 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Den geriebenen Käse mit Mehl vermischen, mit Sahne und Eiern verquirlen. Die Mischung mit frisch gemahlenem weißem Pfeffer, mit geriebener Muskatnuss und edelsüßem Paprikawürzen. Danach die abgekühlten Pilze auf dem Blätterteig verteilen und mit dem Käseguss bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 35 Min. backen.

**13.29 Pilzquiche mit Knoblauch**

125 g Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Mehl	4 Eier
Salz	75 g Parmesan, frisch gerieben
750 g Champignons oder Egerlinge	200 g Sahne
Saft von 1/2 Zitrone	Zum Blindbacken:
1 Bd. Petersilie	Pergamentpapier und Hülsenfrüchte
2.5 Knoblauchzehen	

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
2. Mit dem Teig eine Form von 28 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Teig in der Form etwa 1 Stunde kühl stellen.
3. Für den Belag die Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit die Pilze sich nicht verfärben.
4. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Pilze mit der Petersilie und dem Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Aus Pergamentpapier einen Kreis in Größe der Form schneiden. Den Teig mit dem Pergamentpapier belegen und eine Schicht Hülsenfrüchte

darauf geben. Den Teig im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 10 Minuten blindbacken. Dann die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen.

6. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Käse und der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

7. Die Pilze auf dem Teigboden verteilen. Die Eiersahne darüber gießen.

8. Die Quiche in etwa 40 Minuten fertigbacken, bis der Belag gebräunt ist.

Dazu schmeckt gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2200 kJ

### 13.30 Pizza mit Champignons und Speck

450 g Pizzateig

250 g Champignons

100 ml Tomatensoße

100 g Speck in Scheiben

100 g Mozzarella

1 Knoblauchzehe

40 g Butter

2 EL Olivenöl

2 EL geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Backofen auf 200° vorheizen. Pilze putzen und erdige Teile entfernen. Waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen und Knoblauch und Pilze anbraten. Wenn die Flüssigkeit der Pilze verkocht ist, Knoblauch entfernen. Salzen, pfeffern und umrühren.

Teig dünn ausrollen. Ein Blech einfetten und Teig auf das Blech legen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Teig mit Öl bepinseln und mit Tomatensoße begießen, dann mit Pilzen belegen. Mozzarella, Speckscheiben und geriebenen Parmesan auf die Pizza geben. Im Ofen zehn Minuten backen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

### 13.31 Pizza mit Paprika und Champignons

*Für den Teig:*

200 g Mehl

1 EL Hefe

1 Prise Salz

2 EL Olivenöl

*Für den Belag:*

200 ml Tomatensoße

50 g Mozzarella

150 g Champignons

2 rote Paprika

2 rote scharfe Peperoni, gehackt	Salz
Olivenöl	Pfeffer

Mehl sieben und eine Mulde hineindrücken. In die Mitte Hefe, Öl, 100 ml Wasser und Salz geben. Verkneten bis ein glatter Teig entsteht.

Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig weitere zehn Minuten kneten. Eine Kugel formen und in eine mit Öl eingefettete Schüssel legen. Zudecken und an einem warmen, trockenen Standort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Pilze putzen und waschen, Erdreste entfernen. Vorsichtig abtrocknen und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Backofen auf 250° vorheizen. Zwei Bleche mit Öl einfetten. Nach der Ruhezeit, den Teig in zwei Portionen teilen und zwei Pizze von der Größe leicht unter der der Bleche ausrollen.

Teigoberfläche mit Tomatensoße gleichmäßig bestreichen. Mit Pilzen und Paprika belegen. Mit Mozzarellascheiben und den scharfen Peperoni abschließen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen und sofort heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

**Ruhezeit für den Teig:** 45 Minuten

### 13.32 Pizza mit Schinken und Champignons

<i>Teig</i>	Salz
400 g Mehl	Pfeffer fadM.
30 g Hefe	350 g Schinken, gekocht
200 ml Wasser	300 g Mozzarellakäse
50 ml Olivenöl	1 Dos. Tomaten
1 TL Zucker	(Abtropfgewicht etwa 240 g)
2 TL Salz	Rosmarin
<i>Belag</i>	Oregano
400 g Champignons	Basilikum
30 g Butter oder Margarine	Thymian
	1 Bd. Schnittlauch

Aus den angegebenen Zutaten einen geschmeidigen Hefeteig bereiten. Im Backofen 10 Minuten bei 50°C und 10 bis 20 Minuten bei 0 gehen lassen.

Für den Belag Champignons in Scheiben schneiden. Fett, Champignons darin andünsten und würzen. Schinken in Würfel, Mozzarellakäse in Scheiben schneiden. Teig durchkneten, in der geretteten Fettpfanne ausrollen und einen Rand hochziehen. Teig mit abgetropften Tomaten, Schinken und Champignons belegen, Kräuter darüberstreuen, Käsescheiben

darauf verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Unten. T: 250°C / 20 bis 30 Minuten Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die heiße Pizza geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.33 Quiche aux Champignons

1 Portion Mürbeteig	2 EL Cognac oder Whisky
1 EL Margarine oder Butter	6 Scheib. Raclettekäse (ca. 200 g)
2 Schalotten, gehackt	<i>Guss</i>
1 Bd. Petersilie, gehackt	1 TL Maizena
1 TL Thymian, gehackt	1 Becher saurer Halbrahm (180g) oder
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale	Rahm (1,8 dl)
1 EL Zitronensaft	2 Eier
500 g Champignons, halbiert oder geviertelt	1/2 TL Salz
200 g Eierschwämme, frisch oder	Pfeffer aus der Mühle
aus der Dose, abgetropft, evtl. halbiert	

Schalotten und Kräuter in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Die Zitronenschale zugeben. Die Champignons mit Zitronensaft beträufeln, mit den Eierschwämmen beifügen, mitdämpfen. Mit Cognac oder Whisky ablöschen und köcheln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen.

Die Raclettescheiben auf den Teigboden verteilen.

Für den Guss Maizena mit dem Rahm anrühren, die restlichen Zutaten mit dem Schwingbesen darunterühren, zu den Pilzen geben, mischen und über die Käsescheiben verteilen. Sofort backen.

Backen: ca. 15 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 220 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten backen.

### 13.34 Salami-Pizza mit Champignons

1/2 Würfel Hefe	Pfeffer
250 g Mehl	1/2 Zucchini
Salz	1/2 grüne und
1 TL Zucker	1/2 rote Paprikaschote
4 EL Olivenöl	150 g Champignons
250 g passierte Tomaten	4 Scheib. Salami
1 TL getr. Oregano	50 g geriebener Gouda
1 TL Pfefferkörner (Glas)	

Hefe in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz, Zucker und Öl verkneten. Zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

Tomaten aufkochen, Oregano, Pfefferkörner, Salz sowie Pfeffer zugeben. Die Zucchini sowie Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben teilen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen Teig rund ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Gemüse, Salami und Käse belegen, ca. 15 Min. backen.

**Mengenangabe:** 8 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**pro Stück:** 260 kcal; E 10 g, F 12 g, KH 28 g

### 13.35 Serviettenknödel mit Champignonsoße

Butter	50 g Speck
1 Zwiebel	150 ml Milch
500 g Champignons	250 g Roggen- oder Laugenbrötchen
4 Eier	1 EL Schnittlauch
Salz, Muskat	100 ml Sahne
1 Bd. Kräuter	50 ml braune Grundsauce
2 klein. Zwiebeln	

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch einmal aufkochen, über die Masse verteilen und abgedeckt ziehen lassen. Speck und zwei Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne braten. Die Kräuter zupfen, klein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Nun die Eier und die Speck-Zwiebelmasse zu den Milchbrötchen geben und gut vermischen. Masse auf Servietten, z. B. Küchentüchern verteilen, einrollen und mit Küchengarn zubinden. In einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die restliche Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter angehen lassen. Pilze mit dazugeben und braten. Mit der Grundsoße und der Sahne auffüllen, einmal aufkochen lassen und gegebenenfalls etwas abbinden. Würzen und zum Schluss den geschnittenen Schnittlauch zufügen. Tipp: Anstelle der Roggenbrötchen kann man auch Laugenbrötchen verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 13.36 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße

250 g Spagetti	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	100 ml Schlagsahne
2 Knoblauchzehen	100 g Kräuterschmelzkäse
200 g Champignons	1/2 Bd. Basilikum
100 g gekochter Schinken	

Spagetti nach Anweisung bissfest garen. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Öl auf höchster Einstellung erhitzen, Champignons anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Schinken dazugeben und andünsten. Sahne und Käse hinzufügen und erwärmen. Basilikum waschen, gut trocknen und in feine Streifen schneiden, zur Soße geben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße mischen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 13.37 Spagetti mit Jägersoße

2 l Wasser	1 Bd. Schnittlauch
2 TL Salz	2 EL Öl
400 g Spagetti	Pfeffer
150 g Schweineschnitzel	1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
100 g weiße und	1 B. Schlagsahne
100 g rosa Champignons	1 EL dunkler Soßenbinder
1 mittelgroße Zwiebel	Petersilie und Schnittlauch zum Garnieren

Wasser und Salz in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, Nudeln hinzufügen, die Kochstelle ausschalten und die Nudeln ca. 8 Min. quellen lassen. Für die Soße Schnitzel würfeln. Pilze waschen, putzen und halbieren. Zwiebel waschen, pellen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Öl auf höchster Einstellung erhitzen. Zwiebel andünsten. Schnitzelwürfel und Champignons zufügen, 4 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 11 braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen. Soßenbinder und Schnittlauch einstreuen. Nochmals aufkochen, eventuell nachwürzen und mit den gut abgetropften Spagetti anrichten. Mit Petersilie und Schnittlauch garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.38 Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße

250 g Spaghetti	100 g gekochter Schinken
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Dos. Milkana Käseküche
200 g Champignons	1/2 Bd. Basilikum

Spaghetti nach Anweisung bissfest garen. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Champignons in Scheiben, Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Champignons darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Schinken dazugeben und andünsten. Käseküche angießen und unter Rühren erwärmen. Basilikum in feine Streifen schneiden und zur Soße



geben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße mischen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Eine Portion enthält:** 956 kcal / 3984 kJ

### 13.39 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen

600 g Spaghetti	1 Suppenwürfel mit Pilzen
300 g tiefgefrorene und aufgetaute Garnelen	200 ml Rahm
500 g Champignon	einige Salbeiblätter
100 g Butter	Salz
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Die Champignons gründlich reinigen und grob hacken. Die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 50 g Butter schmelzen und den Knoblauch und die Zwiebel bei kleiner Hitze anrösten. Die Champignons und den zerbröckelten Suppenwürfel dazugeben und zehn Minuten köcheln lassen.

Die Garnelen dazugeben, umrühren und nach 5 Minuten den Rahm zugeben. Den Knoblauch entfernen, salzen und pfeffern. 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze köcheln lassen und Warmstellen.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Abgießen und in eine vorgewärmte Suppenschüssel geben. Die Pilz-Garnelen-Soße druntermengen. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und die Salbeiblätter dazugeben. Sobald die Butter eine leicht gebräunte Farbe hat, über die Spaghetti gießen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Garzeit:** 35 Minuten

**Zubereitung:** 15 Minuten

### 13.40 Spaghetti mit Pilzen

350 g braune Champignons	etwas Salz
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Schalotte	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Rucola	20 g frisch geriebener Parmesan
250 g Spaghetti	

Die Champignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und die Schalotte fein hacken.

Die Stielenden von der Rucola abschneiden. Die Blätter quer in etwa 2 cm lange Stücke

schneiden.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Champignons dazugeben und unter häufigem Wenden von allen Seiten braten; etwas salzen.

Die Rucola unter die Pilze mischen, das Gemüse nochmals erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf Tellern anrichten, darauf das Pilzgemüse geben und mit dem Parmesan bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

### 13.41 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons

300 g Spaghetti	gehackte Petersilie
300 g Rosenkohl	2 Suppenkellen Gemüsebrühe
200 g Champignons	Olivenöl
1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
geriebener Pecorino	

Den Rosenkohl waschen und die Strünke entfernen. In Scheiben schneiden. Champignons putzen, Erdreste entfernen, waschen, abtrocknen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen und hacken. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit der Knoblauchzehe anbraten. Die Champignons zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Danach den Rosenkohl, die Tomaten, Brühe und Salz zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten garen.

Inzwischen reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne zu der Soße geben. Bei starker Hitze unter Rühren ziehen lassen.

Mit reichlich Pecorino, Petersilie und Pfeffer aus der Mühle würzen. Sofort servieren.

Man kann auch gefrorenen Rosenkohl nehmen. Rosenkohl wird nur gegart gegessen: gekocht, überbacken oder in Butter geschwenkt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten

### 13.42 Spaghetti mit Sahne und Champignons

400 g Spaghetti	1 EL gehackte Petersilie
200 g Champignons	Salz
600 ml flüssige Sahne	Pfeffer
1 EL Olivenöl	

Champignons putzen, dabei Erdreste gründlich entfernen, kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. In einer Kasserolle Öl erhitzen und Pilze zehn Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, mit Petersilie bestreuen und etwas Sahne zugießen. Mit einem Löffel umrühren und ziehen lassen.

Sahne in die Kasserolle gießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln, bis die Soße eingedickt ist.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen, wenn es kocht. Spaghetti al dente garen und abgießen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und mit der Champignonsoße mischen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

**Empfohlener Wein** Marzemino

### 13.43 Spaghetti-Quiche

150 g Mehl	200 g Spaghetti
50 g kalte Butter	200 g gekochter Schinken
Salz	100 g Emmentaler
150 g Champignons	3 Eier
1/2 Bd. Thymian	150 g Creme fraîche
3 EL Öl	Pfeffer

Mehl mit der Butter, 1 Prise Salz, 3-4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen.

Champignons abreiben, in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenschütteln, hacken. Mit den Pilzen im Öl ca. 3 Min. dünsten, aus der Pfanne nehmen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Pasta in Salzwasser nach Anleitung bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Schinken in Streifen teilen. Käse reiben, Hälfte mit Eiern, Creme fraîche vermengen, würzen. Eine Quicheform (Ø 24 cm) fetten, mit Teig auskleiden. Nudeln, Schinken, Thymian, Pilze hineingeben. Mit Eimasse beträufeln, übrigen Käse darüberstreuen. Etwa 35 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 35 Min.

**pro Pers.:** 800 kcal; E 28 g, F 60 g, KH 42 g

### 13.44 Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse

250 g Spaghetti	1 Zehe Knoblauch
3 Eier	1/2 Bd. Petersilie und Schnittlauch (je)
1 Zwiebel	150 g Bavaria blu
200 g Egerlinge	50 g Butter
1 mittl. Kopf Radicchio	

Zuerst die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, der gehackten Zwiebel sowie den Nudeln zu einer Masse mischen. Anschließend die Egerlinge putzen und vierteln. Den Radicchio in Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken und den Bavaria blu in kleine Würfel schneiden. Dann in einer kleinen beschichteten Pfanne aus der Spaghettimasse vier Röstis backen und warmstellen. Währenddessen die Pilze mit dem Knoblauch braten und zum Schluss den Radicchio einschwenken. Abschließend die Röstis mit dem Gemüse anrichten und die Käsewürfel und die Schnittlauchröllchen drüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 70 Min.

**Nährwerte pro Portion:** 390 kcal / 1632 kJ; E 19 g, F 28 g, KH 16 g

### 13.45 Spinatnudeln mit Pilzragout

150 g TK-Spinat, gehackt	1 Möhre (100 g)
400 g Mehl	2 Schalotten
1 Ei	20 g Butter
1 TL Öl	Salz, Pfeffer
1/8 l Wasser	4 EL Weißwein
Salz	4 EL Sahne
<i>Pilzragout:</i>	200 ml Gemüsebrühe
500 g Pilze (z.B. Champignons oder Steinpilze)	1 EL Petersilie, gehackt
	1 EL Majoran, gehackt

Spinat auftauen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Stunde ruhen lassen.

Teig portionsweise möglichst mit einer Nudelmaschine (oder auf bemehlter Arbeitsfläche) dünn ausrollen und in lange Streifen schneiden.

Für das Ragout Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Möhre putzen, waschen und würfeln. Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Pilze zugeben,

ca. 3 Min. braten. Möhre zufügen, anbraten. Würzen. Wein, Sahne und Brühe zugießen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Kräuter zugeben.

Nudeln in gesalzenem Wasser ca. 6 Min. kochen. Mit dem Ragout anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.46 Teigtaschen

1 Portion Nudelteig  
(siehe Grundrezept Teigwaren),  
z. B. Vollkorn-Teigwaren

#### *Füllung*

1 EL Margarine oder Butter  
1 Zwiebel, gehackt  
150 g Champignons,  
an der Röstiraffel gerieben  
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale  
1 EL Zitronensaft  
1/2 Bd. Petersilie, gehackt  
100 g Tofu, an der Bircherraffel gerieben  
1/2 TL Salz  
Pfeffer

Paprika  
1/2 Rahmquark (75 g)  
1 klein. Ei  
2 EL geriebener Parmesan

#### *Tomatensauce*

1 EL Olivenöl oder anderes Öl  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
500 g Tomaten, geschält, entkernt,  
in 1 cm großen Würfeln  
2 EL Tomatenpüree  
1/2 TL Zucker  
1/2 TL Salz  
2 dl Gemüsebouillon

Für die Füllung Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Die Champignons mit Zitronenschale, Saft, Petersilie und Tofu zugeben, ca. 5 Minuten mitdämpfen. Vom Feuer nehmen, würzen. Den mit dem Ei verrührten Quark und den Parmesan druntermischen.

Teig auswallen, Rondellen von ca. 10 cm Ø ausstechen. Je 1 El Füllung in die Mitte geben. Rondellenrand zur Hälfte mit Wasser oder Eiweiß bestreichen, trockene Hälfte exakt überschlagen, Ränder gut andrücken.

Kochen: siehe Grundrezept Teigwaren Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen, Tomaten, Püree und Gewürze mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.

**Mengenangabe:** 20 Teigtaschen

### 13.47 Tortelloni mit Champignons

500 g Tortelloni  
150 g Tomatensoße  
200 g Champignons

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
gehackte Petersilie

Olivenöl  
Butter  
Salz

Pfeffer  
*Zum Servieren:*  
geriebener Parmesan

1. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit einem Stück Butter, Knoblauch, Tomatensoße, Salz und Pfeffer in eine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen, bis die Soße deutlich eingekocht ist.
2. Pilze putzen, sandige Teile der Stiele abschneiden, waschen, abtrocknen und klein schneiden. Zur Tomatensoße geben und 20 Minuten mit Petersilie und drei Esslöffeln Öl garen.
3. Abschmecken, falls nötig salzen und pfeffern. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Tortelloni al dente garen. Abgießen und mit der Champignonsoße überziehen. Mit zusätzlichem Parmesan servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 45 Minuten

### 13.48 Warme Pilztorte

*Für die Crêpes:*

50 g Mehl  
25 g zerlassene Butter  
2 Eier  
ca. 1/8 l Milch  
1 Prise Salz  
Butter zum Ausbacken

1 EL feingehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer

*Für die Garnitur:*

4 kleinere Champignons  
Salz  
1 Zitrone

*Für die Füllung:*

200 g Champignons (oder Austernpilze)  
1 fein geschnittene Schalotte  
25 g Butter

*Für die Sauce:*

1/8 l brauner Kalbsfond (Lacroix)  
zur richtigen Dicke eingekocht  
20 g Butter, ca.

Die Zutaten für die Pfannkuchen (Crêpes) im Mixer zu einem Teig verarbeiten. In einer Pfanne mit Butter 6 sehr dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die Schalotte in einer großen Eisenpfanne in Butter anschwitzen.

Die Pilze durch einen Fleischwolf drehen. Die Pilzmasse in die Pfanne geben, unter ständigem Rühren garen. Den dabei gebildeten Fond komplett einkochen, die Petersilie dazugeben, noch einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die noch warmen Pfannkuchen streichen und abwechselnd übereinander schichten. Etwa 5 Lagen für die Torte. Leicht andrücken. Im Backofen warm stellen. Für die Sauce den eingekochten Kalbfond mit der Butter aufschlagen. Die Torte in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit den

kleineren Champignonköpfen und der Zitrone garnieren.





## 14 Pasteten, Terrinen

### 14.1 Briefpastete

3 rechteckig ausgewallte Kuchen- oder Blätterteige (je ca. 275g)

1 Ei, gut verrühren

#### FÜLLUNG

1 EL Margarine oder Butter

3 Scheib. Toastbrot, in kleine Würfel schneiden

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel, fein hacken

1 Knoblauchzehe, fein hacken

1 Bd. Petersilie, fein hacken

250 g Champignons, in Scheiben schneiden

300 g Modellschinken, in kleine Würfel schneiden

1 Päckli Mozzarella (150 g), in kleine Würfel schneiden

1 Becher saurer Halbrahm (180 g)

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Füllung: Margarine oder Butter in der Bratpfanne warm werden lassen. Die Brotwürfel begeben, unter gelegentlichem Rühren knusprig rösten, in eine Schüssel geben, auskühlen lassen. Margarine oder Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren 2-3 Minuten andämpfen. Petersilie und Champignons begeben, ebenfalls unter Rühren 4-5 Minuten mit dämpfen, auskühlen lassen. Dies zusammen mit den Schinken- und Mozzarellawürfeln und dem sauren Halbrahm zum Brot geben, alles mischen und würzen.

Den Blechrücken mit Backpapier belegen. Ein Teigblatt darauflegen, mit einer Gabel einstechen, die Ränder mit dem verrührten Ei bestreichen. Die Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen 3 cm breiten Rand frei lassen.

Ein zweites Teigblatt darüberlegen, die Ränder gut andrücken, mit Ei bestreichen. Aus dem dritten Teigblatt einen Briefverschluss schneiden und darauflegen. Aus dem restlichen Teig Garnituren (Herzen) ausstechen und auflegen. Alles mit Ei bestreichen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backen: ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 14.2 Champignonpastete

#### Teig

250 g Pellkartoffeln

60 g Butter oder Margarine

2 Eigelb

1 TL Salz

#### Muskat

50 g Käse, gerieben

30 g Mehl

50 g Paniermehl

500 g Champignons

60 g Schinkenspeck  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
1 EL Mehl

250 g süße Sahne  
Salz  
Pfeffer

Kartoffeln pellen, noch heiß durchpressen und mit den angegebenen Zutaten verkneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu zwei runden Böden ausrollen, einen Boden in eine gefettete Auflaufform legen. Champignons blättrig schneiden, Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Speck und Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben, dünsten, Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse auf den Teigboden geben und zweiten Teigboden darauflegen. Löcher hineinstechen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 225 °C / 15 bis 20 Minuten, 5 bis 10 Minuten 0.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.3 Pilz-Pastete

#### *Pastetenhaus*

1 Pkg. Blätterteig (ca. 450 g)  
1 Eigelb

wenig Salz und  
weißer Pfeffer

#### *Füllung*

1 EL Margarine  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
600 g verschiedene Pilze,  
z. B. Eierschwämme, Steinpilze, Champi-  
gnons  
1/2 Zitrone, Saft  
1/2 dl trockener Vermouth, z.B. Noilly Prat

#### *Sauce*

2 EL Margarine  
3 EL Mehl  
2.5 dl Pilzflüssigkeit, ergänzt mit Milch  
1 1/2 dl Rahm  
1 Msp. Curry  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Den Teig ca. 4 mm dick zu einem Rechteck von ca. 30x24 cm Grosse auswallen. Der Länge nach 4 Streifen von je 1 1/2 cm wegschneiden, sie werden als Teigrand verwendet. Mehleresten vom Teigrechteck abwischen und dieses aufs ungefettete Backblech legen. Das Teigrechteck 1 1/2 cm breit mit Eigelb bestreichen, darauf achten, dass kein Ei seitlich hinunterläuft, sonst geht der Teig nicht mehr gleichmäßig auf.

Den Teigrand sorgfältig drauflegen, ebenfalls mit Eigelb bestreichen. Boden dicht einstechen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Backen: ca. 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Eine besonders hübsche Pastetenform entsteht, wenn Sie an der Teigplatte die Ecken 5 cm zurückschneiden.

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine andämpfen. Steinpilze in dicke Scheiben schneiden, Champignons halbieren, Eierschwämme ganz lassen, die Pilze mit Zitronensaft vermischen und begeben, zugedeckt auf kleinem Feuer 2 Minuten dämpfen, dann Vermouth beifügen, zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen, würzen, den Saft abgießen und auffangen.

Für die Sauce Margarine schmelzen, Mehl begeben, dünsten, Pilzflüssigkeit aufs Mal dazugießen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Rahm beifügen, Sauce würzen. Die Pilze darin nur heiß werden lassen.

Tipp: Wer keine Lust hat, ein Pastetenhaus zu backen, verwendet gekaufte Pastetli oder serviert dieses Pilzgericht mit Nudeln oder Reis.



## 15 Reisgerichte

### 15.1 Apfelreis 'Asia'

1 Zwiebel	10 schwarze Oliven
2 Äpfel	10 grüne gefüllte Oliven
2 EL Öl	Salz
3 EL Rosinen	Zucker
30 g Mandeln	Curry
100 g Champignons	250 g Reis

Zwiebel und Äpfel pellen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl anbraten. Rosinen, Mandeln, blättrig geschnittene Champignons und die Oliven dazugeben, würzen und abschmecken. Den Reis in 500 ccm Salzwasser auf kleiner Gasflamme ausquellen lassen. Locker unter das Gemüse mischen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Garzeit:** ca. 25 Minuten

### 15.2 Französisches Tofu-Pilzragout

400 g Naturreis	250 ml trockener Rotwein
500 g Räuchertofu	400 ml Buttermilch
8 EL Bio-Sojasauce	Kräuter-Meersalz
2 groß. Zwiebeln	weißer Pfeffer
1 kg Champignons	1-2 TL körnige Bio-Gemüsebrühe
4 Knoblauchzehen	evtl. etwas Bindobin oder Bindino (Reformhaus)
4 cm frischer Ingwer	4 EL frisch gehacktes Basilikum
10 EL kaltgepresstes Olivenöl	4 EL frisch gehackte Petersilie
6 EL Tomatenmark	

Reis nach Packungsangabe kochen.

Für die Zubereitung des Ragouts entweder mit einem großen Wok oder zwei Pfannen mit hohem Rand und dann jeweils der Hälfte der Zutaten arbeiten.

Den Tofu in große Würfel schneiden, mit einer Gabel löchern und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber träufeln und einige Minuten marinieren lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Beides fein hacken.

Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen, die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und

Ingwer zugeben, kurz andünsten, die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung herausnehmen und beiseite stellen.

Wok wieder aufs Feuer stellen, restliches Olivenöl erhitzen, marinierten Tofu hinein geben und gut anbraten, Zwiebel-Pilz-Mischung und Tomatenmark zugeben, alles gut verrühren, mit Wein und der Buttermilch angießen. Die Temperatur reduzieren, mit Gemüsebrühe, Kräutersalz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwa 10 Minuten einkochen lassen, ab und zu vorsichtig umrühren. Bei Bedarf das Gericht mit 1-2 TL Bindemittel andicken. Dabei Anwendungshinweis beachten. Zuletzt Kräuter einrühren und mit dem Reis servieren. Tipp: Das Ragout schmeckt auch mit Vollkorn-Spätzle (ca. 750 g) aus dem Reformhaus lecker.

### 15.3 Pilz-Reis-Pfanne

100 g Putenbrust	250 g frische Champignons oder Austernpilze
1/2 Tasse Hühnerbrühe (Instant)	1/2 Paprikaschote
150 g (1 Tasse) Reis	1/2 Tasse Brühe
Salz	1-2 EL Sojasauce
1 EL Öl	Pfeffer
1 Zwiebel	1 EL gehackte Petersilie
1 kl. Knoblauchzehe	

Putenfleisch in kochende Hühnerbrühe geben, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 10 Min. kochen, danach in Würfel oder Streifen schneiden. Reis mit knapp 2 Tassen Wasser und Salz auf 3 zum Kochen bringen, auf der ausgeschalteten Kochplatte 20 Min. ausquellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 glasig dünsten. Geputzte, halbierte Pilze und in Streifen geschnittene Paprikaschote zugeben und 10 Min. dünsten. Putenfleisch und Reis zugeben, Brühe angießen, erhitzen. Reispfanne mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 15.4 Reis mit Artischocken und Champignons

300 g Reis	1 Tütchen Safran
2 Artischocken	1 Zitrone, Saft von
200 g Champignons	6 EL Olivenöl
20 g Butter	2 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Artischocken putzen, die äußeren harten und welken Blätter entfernen, in mit Zitronensaft gesäuertem Wasser waschen. Abgießen, mit Küchenpapier abtrocknen, längs halbieren, Bart entfernen und längs in Scheiben schneiden.

Pilze säubern, erdige Teile entfernen. Kurz in fließend kaltem Wasser waschen, abtrocknen und die größeren halbieren.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch sanft glasig dünsten.

Pilze, Artischocken und einen EL Petersilie in die Pfanne geben. Bei starker Hitze vier Minuten garen, dabei häufig umrühren. Salzen, pfeffern und etwas warmes Wasser zugießen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, Knoblauch entfernen und zwölf Minuten weiter garen.

Reis in Salzwasser garen, in dem der Safran aufgelöst wurde. Den Reis al dente abgießen. Mit der vorbereiteten Soße anmachen und kurz in der Pfanne unter Rühren ziehen lassen. Mit Butter überziehen, umrühren, in eine Schüssel geben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

## 15.5 Risotto mit Pilzen

150 g Risottoreis (Arborio oder Camaroli)	200 g Pilze (Champignons)
2 Zwiebeln fein geschnitten	Pfifferlinge oder Austernpilze)
1/4 l Rinderbrühe	2 EL gehackte Petersilie
1 dl trockener Weißwein	Olivenöl
frisch geriebener Parmesan	Salz
25 g Butter	Pfeffer

Eine feingeschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und rühren bis er ebenfalls glasig ist. Mit der Brühe auffüllen. Aufkochen lassen und dann die Hitze zurücknehmen. Unter gelegentlichem Rühren 15-18 Minuten sachte köcheln lassen. Wenn der Reis dickflüssig wird, langsam den Wein zugeben. Kurz bevor das Gericht fertig ist, eventuell noch etwas Wein oder Wasser zugeben, bis eine breiartige Konsistenz erreicht wird. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und dem Parmesan. Die geschnittenen Pilze in Olivenöl mit einer feingeschnittenen Zwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Gehackte Petersilie dazugeben und unter den Reis mischen. Sofort anrichten.

## 15.6 Safranreis mit Putenchampignonsoße

350 g Reis für Risotto	1/2 Glas Marsalawein
350 g Champignons	1/2 Glas frische Sahne
250 g Hühnerbrust	1/2 Glas trockenen Weißwein

1/2 Zwiebel	60 g Butter
1 l Hühnerbrühe, instant	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Beutel Safran	Salz
50 g Parmesan, gerieben	weißer Pfeffer

Hühnerbrust würfeln und mit 20 g Butter goldbraun anbraten. Salzen und mit Marsalawein löschen.

Champignon reinigen, in dünne Scheiben schneiden und mit gehacktem Schnittlauch zur Hühnerbrust geben. Bei kleiner Flamme 15 Minuten fertigkochen. Sahne dazugeben und nach weiteren 2 Minuten Feuer ausmachen.

Hühnerbrühe vorbereiten.

Zwiebel zerkleinern und mit 20 g Butter glasig dünsten. Reis dazugeben und unter ständigem rühren 2-3 Minuten tosten. Mit Weißwein aufgießen und warten bis er verdunstet ist. Dann schöpflöffelweise (siehe Gemüsereis für Feinschmecker) nach und nach unter ständigem rühren soviel Brühe dazugeben bis der Reis gekocht ist. Kurz bevor der Reis fertig ist, Safran in etwas Brühe auflösen und dazugeben. Vom Feuer nehmen. Restliche Butter und Parmesan einrühren. In vier kleine Ringförmchen pressen und 1 Minute ruhen lassen.

Auf angewärmte Teller stürzen, mit erhitzter Champignonsoße füllen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten



## 16 Salate

### 16.1 Champignon-Eisberg-Salat

1/2 Kopf Eisbergsalat	1 TL Zucker
150 g frische Champignons	1/2 TL Sojasauce
3-4 EL Sherry- oder Weinessig	Pfeffer
1/2 B. Creme fraîche (100 g)	1 Bd. Schnittlauch
Salz	

Eisberg putzen, zerteilen, waschen, gut abtropfen lassen. Aus Essig, Creme fraîche und Gewürzen eine Salatsauce rühren. Champignons putzen, waschen, kurz durch Mehlwasser ziehen, damit sie nicht dunkel werden, in feine Scheiben schneiden, sofort mit der Salatsauce mischen, danach Eisbergsalat unterheben und mit Schnittlauchröllchen bestreut sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.2 Champignon-Endiviensalat

250 g Champignon	5 EL Aceto Balsamico
8 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
Salz	12 schwarze Oliven
1 mittelgroßer Kopf Endiviensalat	etwas Vollrohrzucker
2 Knoblauchzehen	

Pilze putzen, der Länge nach in Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen und Pilze darin bei starker Hitze braten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz abschmecken. Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein hacken Restliches Öl, Essig, Zucker, Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren. Salat anrichten. Pilze und Oliven mit der Marinade darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 16.3 Champignon-Feldsalat

150 g Champignons	2 EL Estragon-Weinessig
1/2 Zitrone (Saft von)	Salz
5 Radieschen	Pfeffer
60 g Feldsalat	2 EL Öl
<i>Marinade</i>	1 Bd. Schnittlauch

Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Radieschen in Scheiben schneiden, beides mit Feldsalat mischen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Der Marinade über den Salat geben und mischen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

#### 16.4 Champignon-Salat

1 Scheib. Kresse, nur die Köpfchen	1 unbehandelte Zitrone
1 Stange Bleichsellerie	20 g Walnüsse in kleinen Stücken
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	1/2 Salatkopf
3 EL Rapsöl	1 Fenchel
1/2 TL Senf	10 Radieschen
1 TL Schnittlauch	250 g frische Champignons

Champignons, Bleichsellerie, Radieschen und Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Salatsoße aus 1 TL Zitronensaft, abgeriebener Schale einer halben Zitrone, Senf, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Rapsöl verrühren. Bleichsellerie, Radieschen, Fenchel und Walnüsse darin 10 Minuten ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren Champignons und die gewaschenen Salatblätter vorsichtig unterziehen. Abschmecken und mit Kresse bestreuen. Tipp: Frische Champignons bleiben weiß, ziehen kein Wasser und schmecken knackig, wenn man sie erst kurz vor dem Servieren verarbeitet.

#### 16.5 Champignon-Tomatensalat

100 g Champignons	anderer Blauschimmelkäse
3 Tomaten (evtl. mehr)	5 EL Sahne (evtl. mehr)
2 EL Zitronensaft	Salz
3 Stengel Petersilie (evtl. mehr)	weißer Pfeffer
1 EL Haselnüsse	1 EL Öl
25 g Gorgonzola oder	1 EL abgeschn. Kresseblättchen

Tomaten und Champignons waschen. Tomaten achteln, Champignons in Scheiben schneiden. Pilze mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Petersilie fein, Haselnüsse grob hacken. Blauschimmelkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit 1 EL Zitronensaft, Sahne, Salz, und Pfeffer verrühren. Zum Schluß das Öl tropfenweise unterrühren. Die Soße vorsichtig unter die Salatzutaten mischen, mit Kresse bestreut servieren. Der Salat schmeckt zu allen Fleisch oder Fischgerichten.

13 g Eiweiß, 41 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2054 kJ, 490 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

## 16.6 Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce

1 Pkg. Doppelrahm-Frischkäse	Salz
3 EL frischer Estragon, gehackt	200 ml Sahne
1 Bd. Schnittlauch	300 g weiße Champignons
Pfeffer aus der Mühle	

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Auf einem flachen Teller schuppenartig anrichten. Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne, Salz, Pfeffer, feingeschnittenem Schnittlauch und Estragon verrühren. Dressing über den Salat gießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

## 16.7 Champignonsalat

<i>Zutaten</i>	Salz
150 g Feldsalat	Pfeffer aus der Mühle
375 g Champignons	10 EL Öl
6 EL Zitronensaft	1 Bd. Schnittlauch

1. Feldsalat waschen und verlesen, Champignons kurz waschen und putzen. 2. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl eine Sauce rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Sauce geben. 3. Champignons in dünne Scheiben schneiden. 4. Erst den Feldsalat in der Sauce wenden, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Dann die Champignons in der Salatsauce wenden und auf dem Feldsalat verteilen. Dazu passen Baguette und Roséwein. Pro Portion ca. 3 g E, 25 g F, 6 g KH = 270 kcal (1133 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Champignonsalat Hauptspeise: Gefüllter Schweinebauch mit Äpfeln und Aprikosen Nachspeise: Birnentaschen mit Vanillesauce

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 20 Minuten

### 16.8 Champignonsalat

300 g rohe, weiße und/oder braune Champignons	1 TL Senf
2 Rüebli	Pfeffer aus der Mühle
100 g Löwenzahnblätter, nach Belieben in Streifen	1/4 TL Salz
	1/4 TL Streuwürze
	3 EL Zitronensaft
<i>Sauce</i>	4 EL Olivenöl

Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden und laufend mit der Sauce mischen. Die Rüebli an der Röstiraffel dazureiben. Löwenzahnblätter dazugeben, alles gut mischen.

### 16.9 Champignonsalat

500 g Champignons (weiß oder rosa)	1 TL Senf
2 Frühlingszwiebeln	Salz
1 Bd. Radieschen.	Pfeffer
<i>Salatsauce:</i>	Zucker
4 EL Olivenöl	<i>Zum Bestreuen:</i>
2 EL Zitronensaft,	1 kl. Kästchen Kresse.
3 EL milder Balsamessig,	

Champignons putzen, die Haut abziehen und blättrig schneiden (Eierschneider). Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce Öl mit Zitronensaft, Essig und Senf gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Frühlingszwiebeln und Radieschen mit der Salatsauce vermengen und etwas durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Champignons untermischen. Mit geschnittener Kresse bestreuen.

Tipp: Kresse im Kästchen unter fließendem Wasser abspülen, danach mit der Küchenschere abschneiden. Kresse enthält Senföle, die ihr einen kräftig scharfen, pfeffrigen Geschmack verleihen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 16.10 Champignonsalat mit Radieschen und Schnittlauch

*Salat*

1 Pfund Creme-Champignons  
 10 Radieschen  
 1 dickes Bund Schnittlauch

Zitronensaft, Salz, Pfeffer

*Für das Dressing:*

100 g Schmand (24% Fett)  
 2 EL Sonnenblumenöl

Die Champignons waschen und putzen, die Stielansätze kurz abschneiden. Dann die Champignons in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, also sprudelnd kochen, abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Kleine Pilze längs halbieren, größere vierteln. Die Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit einem Messer grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und alles in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Den Schmand mit ein paar Tropfen Zitronensaft und dem Sonnenblumenöl verrühren, alles zusammen mit den Pilzen vermischen und noch einmal abschmecken. Mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.

**16.11 Champignonsalat nach Bauernart**

1/2 Tassen kaltgepresstes Rapsöl  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 1 TL geriebener Meerrettich  
 1 EL Tomatenketchup  
 1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote  
 250 g Tomaten  
 1/2 Tassen Apfelessig  
 500 g frische Champignons

Champignons säubern und vierteln. Tomaten waschen und achteln. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Die Champignons mit Apfelessig beträufeln, Tomatenachtel und Paprikastreifen unterheben. 10 Minuten ziehen lassen. Essig abgießen. Aus 3 Esslöffeln Essig, Tomatenketchup, Senf, Meerrettich, Salz, Pfeffer und einer 1/2 Tasse Rapsöl eine Marinade bereiten. Über den Salat gießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

**16.12 Chicoréesalat mit Champignons**

400 g Chicorée  
 100 g Champignons  
 2 TL Zitronensaft  
 100 g Weintrauben grüne  
 2 EL Magerquark  
 1 Eigelb

Salz  
 1 Msp. Zucker  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 EL Apfelessig  
 3 EL Distelöl  
 6 Blätter Pfefferminze

1. Vom Chicorée die schlechten Außenblätter entfernen, die Stauden waschen und 8 ganze Blätter beiseite legen. Die Wurzelenden kürzen und einen etwa 3 cm großen Keil

herausschneiden. Die Stauden in 3 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Stielenden der Champignons etwas kürzen, die Pilze lauwarm abbrausen und in Scheiben schneiden. Mit dem Chicorée und dem Zitronensaft vermengen.

3. Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen, jede Traube halbieren und die Kerne entfernen. Den Quark mit dem Eigelb, etwas Salz und Pfeffer, dem Zucker, dem Essig und dem Öl verrühren und unter den Salat heben.

4. Die Pfefferminze waschen und streifig schneiden. Eine Salatplatte mit den ganzen Chicoréeblättern auslegen, den angemachten Salat, die Weintrauben und die Minze darauf geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

490 kJ

### 16.13 Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne

1 Kopf Eisbergsalat

500 g Champignons

4 EL Zitronensaft

2 Bd. Schnittlauch

1/4 l Schlagsahne

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von  
Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Salat putzen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze waschen, putzen, in Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sahne halbsteif schlagen und mit restlichem Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und der Hälfte Schnittlauch verrühren. Salat und Champignons in einer Schüssel mit der Schnittlauchsahne anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

**Pro Portion ca.:** 130 kcal / 544 kJ; E 4 g, F 10 g, KH 5 g

### 16.14 Endiviensalat mit Champignons

*Salat*

1 Endivie

200 g Champignons

*Soße*

4 Sardellenfilets oder

4 cm Sardellenpaste

1/2 Becher Sahne (100 ml)

3 EL Wein- oder Obstessig

50 g Haselnüsse, gemahlen

3 EL kaltgepreßtes Olivenöl

Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

Endivie gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Champi-

gnons mit einem feuchten Tuch abwischen und von oben nach unten in feine Scheiben schneiden. Champignons aber nicht waschen und nicht häuten. Endivienstreifen und Champignonscheiben mischen. Sardellenfilets mit einer Gabel zerdrücken und mit Sahne, Essig, Haselnüssen, Öl, Pfeffer und Salz (Vorsichtig, da die Sardellen auch salzig sind) verrühren. Soße über den Salat geben, abschmecken, servieren.

### 16.15 Feldsalat mit Champignons

#### *Allgemein*

400 g frischer Feldsalat  
1 EL Himbeeressig

(Schnittlauch, Dill,  
Kresse, glatte Petersilie)

#### *Für die Sauce:*

Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL frische Kräuter

#### *Zum Garnieren:*

50 g durchwachsener Speck,  
50 g Champignons  
2 EL Rapsöl

Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Für die Sauce Himbeeressig mit Salz und Pfeffer mischen, die gehackten Kräuter zugeben und das Rapsöl kräftig unterschlagen. Noch einmal abschmecken und über den Feldsalat geben. Den Speck in Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen. Speck abtropfen lassen und mit den blättrig geschnittenen Champignons über den Salat verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 15

### 16.16 Feldsalat mit gebratenen Champignons

40 ml Obstessig  
Salz, Pfeffer  
2 EL Schnittlauchröllchen  
100 g Zwiebeln  
2 EL kaltgepresstes Rapsöl  
1/8 l Apfelsaft

2 Kartoffeln  
100 g Bauchspeck  
1 TL Butterschmalz  
300 g Champignons  
1 Chicorée  
250 g Feldsalat

**Vorbereitung:** Feldsalat verlesen, putzen und mehrmals gut waschen. Chicorée säubern und aufblättern. Champignons mit Küchenkrepp abreiben, halbieren oder vierteln. Bauchspeck fein würfeln. Kartoffeln waschen, kochen, ausdampfen lassen, abpellen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

**Zubereitung:** Kartoffeln durch die Presse drücken. Champignons in Butterschmalz ringsum goldgelb braten. Zu den Kartoffeln Essig und Öl geben, mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zwiebeln, Schnittlauch, Speck und Apfelsaft hinzufügen, gut vermengen und

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Feldsalat auf Tellern verteilen, Chicoreeblätter anlegen, gebratene Champignons darauf geben und das Kartoffel-Speckdressing über den Salat träufeln. Knoblauchbaguette dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 16.17 Friséesalat mit Champignons und Tomaten

1 Kopf Friséesalat

250 g Kirschtomaten

*Marinade*

4 EL Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

1 EL Ahornsirup

4 EL Olivenöl

200 g Champignons

2 EL Olivenöl (evtl. mehr)

Salz

Pfeffer

1 EL Wasser

Salat in Stücke teilen, Tomaten halbieren und mit Salat mischen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermengen und Öl unterrühren, über den Salat geben. Champignons in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Champignons 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Salat geben. Bratensud mit Wasser ablöschen und mit dem Salat vermengen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.18 Insalata di funghi - Salat mit Pilzen

3 EL Zitronensaft

100 ml Olivenöl

1/2 Bd. glatte Petersilie

2 Stgl. Pfefferminze

1 TL Salz

1 TL Pfeffer a. d. Mühle

400 g kleine feste Steinpilze,

ersatzw. Creme-Champignons

150 g gemischter Blattsalat

Zitronensaft, Olivenöl, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pilzenden knapp abschneiden. Die Pilze säubern und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Blattsalate putzen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen.

Salat auf eine Platte geben und die Pilzscheiben darauf verteilen. Die Salatsauce darüber träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

### 16.19 Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons

1 EL Rotweinessig	7 EL Rapsöl
1 TL Senf	4-5 EL Weißweinessig
2 Bd. Rucola (Rauke)	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
10 g Butter	200 ml heiße Fleischbrühe
80 g durchwachsener Räucherspeck	1 groß. Zwiebel
250 g Champignons	800 g festkochende Kartoffeln
einige Tropfen Balsamessig	

Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale dämpfen. Kartoffeln abdampfen lassen, noch heiß pellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Kartoffelscheiben vermischen. Heiße Fleischbrühe mit Salz, Pfeffer, Essig, 5 Esslöffeln Öl verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Vorsichtig mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Speck in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter glasig braten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne etwa 5 bis 8 Minuten braten. Mit Balsamessig, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen. Rucola gründlich verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Senf mit Salz und Rotweinessig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Das restliche Öl unterrühren. Rucolablätter damit marinieren, auf vier Tellern verteilen, Kartoffelsalat in die Mitte geben und mit den gebratenen Pilzen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 16.20 Lachssalat mit Champignons

200 g Lachsfilet in dünnen Scheiben	4 EL Sahne
200 g Champignons	1 EL geriebener Meerrettich
2 Möhren	Salz
1 Handvoll Brunnenkresse	weißer Pfeffer
100 g »Graved Lachs«, in Scheiben.	1 Zitrone, Saft von
<i>Marinade:</i>	2 EL Keimöl

Das Lachsfilet in einem Siebeinsatz über Wasserdampf 2-3 Minuten dünsten. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Möhren in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Kresse verlesen, waschen und gut trocknen. Sahne, Meerrettich, Zitronensaft und die Gewürze zu einer Marinade verrühren und sofort mit den Pilzen und

Möhrenstreifen vermischen. Auf Teller verteilen. Den gedämpften Lachs und die »Graved Lachs«-Scheiben darauf anrichten. Mit der Kresse bestreuen.

Beigabe: Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

### 16.21 Linsen-Pilz-Salat

1 EL Öl

1 Schalotte, fein gehackt

200 g Champignons, geviertelt

1 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt

200 g rote Linsen

4 dl fettfreie Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*Sauce*

2 EL Weißweinessig

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*Weitere*

1 Kopfsalat, in Blättern

Öl warm werden lassen, Schalotte andämpfen, Pilze, Petersilie und Linsen begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Pilze und Linsen bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln, würzen, in einer Schüssel etwas abkühlen.

Sauce: Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Kopfsalat auf Tellern verteilen, lauwarmer Linsenmischung in den Blättern anrichten, Salatsauce darüberträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 299 kcal / 1250 kJ; E 16 g, F 13 g, KH 29 g

### 16.22 Nüsslisalat tricolore

100 g Nüsslisalat

100 g frische Champignons

1 klein. Knollensellerie

1 klein. rohe Rande

*MARINADE*

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1/3 TL Streuwürze

*SALATSAUCE*

1 TL milder Senf

1 Schalotte, fein gehackt

1 Msp. Curry

2-3 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Was Sie vorbereiten können: Nüsslisalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren. Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in Stengeli schneiden, mit der

Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Randen in Stengeli schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren: Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Randen) abtropfen lassen und mit dem Nüsslisalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Randen über den Salat streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 16.23 Okroschka

100 g Egerlinge braune	1 Bd. Schnittlauch
200 ml Steinpilz-Brühe (aus Hefeextrakt, Reformhaus)	1 Bd. Petersilie
4 Salz-Dillgurken	1 Bd. Dill
100 g gekochte rote Bete (eventuell aus dem Glas)	200 g Sahne saure
200 g Hähnchenbrustfilet gegartes	0.5 l Brottrunk (Bioladen, Reformhaus)
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Egerlinge in Scheiben schneiden, die Steinpilz-Brühe erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Minuten garen, dann abkühlen lassen.

2. Die Salzgurken und die roten Bete in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Dann die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden.

3. Den Schnittlauch, die Petersilie und den Dill fein schneiden. Die saure Sahne mit der Pilzbrühe verquirlen, nach und nach den Brottrunk unterrühren. Dann mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Gemüse und das Fleisch in eine Terrine geben, die Kräuter und die Sahne-Brühe unterrühren, eisgekühlt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

570 kJ

### 16.24 Peterchens Leibgericht

2 EL Zitronensaft	150 g Sahnejoghurt
4 -5 EL Milch	1 Kopf Eisbergsalat
300 g Champignons	1/8 l Öl
250 g Doppelrahm- Weichkäse	Pfeffer, Salz
2 Tablett Kresse	2 EL mittelscharfer Senf
1 Eigelb	

Käse grob schneiden. Eisbergsalat putzen, in feine Streifen schneiden und trockenschleudern. Champignons putzen und dünnblättrig schneiden. Alles zusammen mit der Kresse in eine Schüssel geben. Senf, Eigelb, Öl und Joghurt in einer anderen Schüssel verrühren. Zitronensaft und Milch darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat schütten und vorsichtig unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.25 Pilzsalat

1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz
125 g weiße und	Pfeffer
125 g braune Champignons (kleine)	1 Zitrone, Saft von
125 g Austernpilze	1 TL abger. Zitronenschale
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL geh. Petersilie
12 Kirschtomaten	

Zwiebel und Knoblauch schälen. In Scheiben schneiden bzw. durchpressen. Pilze putzen, abreiben, mundgerecht zerteilen. Lauchzwiebeln abrausen, trockentupfen und zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Beide Champignonsorten zufügen, 2 Min. braten. 1 EL Öl, Austernpilze, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten dazugeben, 3 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie -schale aromatisieren und mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Pers.:** 80 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 2 g

### 16.26 Rettichsalat

300 g Rettich	<i>Marinade:</i>
1 Bd. Radieschen	8 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel	4 EL Himbeeressig,
150 g Champignons	1 TL Zucker
1 EL Schnittlauch (geschnitten)	1/2 TL Salz
	Pfeffer nach Geschmack

Rettich schälen und dünn hobeln oder grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen oder die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abspülen, trocknen und mit der Küchenschere in Röllchen schneiden.

Für die Marinade die Zutaten verrühren, pikant abschmecken.

Rettich und Radieschen ca. 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Champignons und den Schnittlauch dazugeben.

Veränderung: 300 g Lyoner Wurst, in Streifen geschnitten, zum Rettichsalat geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

## 16.27 Salat aus rohen Champignons

2 EL gehackte Petersilie

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 EL kaltgepresstes Rapsöl

1 Knoblauchzehe

5 Cornichons

3 Tomaten

3 EL Zitronensaft

400 g frische Champignons

Champignons gut säubern und in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten darin liegen lassen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden, zu den Champignons geben. Cornichons in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zu den Champignons geben. Knoblauch und Zucker mit Rapsöl verrühren und diese Marinade über die Champignons gießen. Den Champignonsalat einige Zeit durchziehen lassen, eventuell mit Zitronensaft nachwürzen. Mit Petersilie bestreut servieren. Beilage: Stangenweißbrot

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

## 16.28 Salat Maasdam

200 g Feldsalat

200 g Holland-Maasdamer

300 g frische Champignons

1 Zitrone, Saft

3 EL Essig

4 EL Öl

Salz

Pfeffer

1 hartgekochtes Ei

1/2 TL Senf

5 EL Sahne

3 EL Joghurt

2 EL Mandelblättchen

Butter zum Rösten

Den Feldsalat verlesen, putzen und waschen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Maasdamer in streichholzlange Plättchen schneiden. Die Pilze waschen, putzen und feinblättrig schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Aus Essig, Öl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade rühren. Den Feldsalat darin

wenden und auf einer großen Platte ringförmig anrichten. Das Ei pellen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Senf, Sahne und Joghurt glattrühren. Eiweißwürfel untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze und Käse in der Sauce wenden und in dem Feldsalatring anrichten. Mandelblättchen in heißer Butter in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipp: Wenn der Feldsalat gerade zu teuer ist, kann man den Salat auch mit Endivie zubereiten. Den Endiviensalat dann in fingerbreite Streifen schneiden. Milder noch schmeckt es mit Friséesalat Auch als Vorspeise sehr gut geeignet!

## 16.29 Salat mit Sbrinz-Champignons

### *Sauce*

1 TL Senf  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 EL Paniermehl

1 EL Weißwein

wenig Pfeffer

3 EL Mehl

1 Ei

### *Pilze*

12 Champignons (je ca. 3 cm Ø)  
50 g geriebener Sbrinz,  
2 EL beiseite gestellt  
1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

2 EL Paniermehl

beiseite gestellter Sbrinz

Bratbutter zum Backen

1 groß. Cicorino rosso

50 g Nüsslisalat

2 Prisen Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Von den Champignons den Stiel mit einem kleinen Messer sorgfältig herauslösen, beiseite legen. Für die Füllung Käse und alle Zutaten bis und mit Wein gut mischen, würzen. In die Pilze verteilen, leicht andrücken. Den Stiel etwas hineindrücken, mit einem Zahnstocher fixieren. Mehl in eine Tasse geben, Ei in einer Tasse verklopfen, Paniermehl und Käse in einer Tasse mischen. Champignons im Mehl, im Ei, dann in der Käse-Paniermehl-Mischung wenden. Reichlich Bratbutter (ca. 1 cm hoch) in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen. Champignons portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min. halbschwimmend goldbraun backen. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen. Vom Cicorino 4 große Blätter ablösen, auf Teller verteilen, Nüsslisalat darauf verteilen, mit der Sauce beträufeln, Champignons salzen, darauf anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Sauce ca. 3 Std. im Voraus zubereiten, Champignons füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Champignons ca. 30 Min. im Voraus backen, im leicht geöffneten Ofen warm halten.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min. Sauce

**pro Person:** 227 kcal / 951 kJ; E 8 g, F 17 g, KH 11 g

**16.30 Spinatsalat mit Champignons**

400 g junge Spinatblätter,	1 Prise Thymian,
150 g Champignons (blättrig geschnitten),	6 EL Olivenöl,
1 Zwiebel (Ringe),	2 EL Weißweinessig,
100 g Gorgonzola-Käse (mit Gabel zerdrückt),	Salz,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	Pfeffer

Zuerst die Spinatblätter, darüber die Champignons, zuletzt die Zwiebelringe auf einer Salatplatte anordnen. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce vermengen und über den Salat geben. Vor dem Servieren gut untermischen.

**16.31 Spinatsalat mit Forellenfilet**

250 g Blattspinat junger	1 EL Zitronensaft
150 g Champignons kleine	Salz
1 Bd. Kerbel	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Crème double	1 Knoblauchzehe kleine
100 g Magermilchjoghurt	4 Forellenfilets geräucherte

1. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abknipsen.
2. Die Champignons waschen, trockentupfen und vierteln. Den Kerbel waschen, trocken-schleudern und die groben Stiele entfernen.
3. Den Kerbel mit der Crème double, dem Joghurt und dem Zitronensaft im Mixer oder mit Pürierstab pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, den Knoblauch in die Sauce pressen und unterrühren.
4. Die Forellenfilets in ungefähr daumenbreite Streifen schneiden. Den Spinat mit den Champignons und der Sauce mischen und die Forellenstreifen darauf anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1000 kJ

**16.32 Wildreissalat mit Lachs**

100 g Wildreis	1 TL Zucker
Salz	6 EL Crème fraîche
100 g Champignons	1 TL Senf mittelscharfer
2 Schalotten	1 Msp. Paprikapulver
300 g Lachs geräucherter	1 Bd. Dill
1 EL Zitronensaft	

1. Den Reis waschen, in 300 ml kochendes Salzwasser schütten, etwa 5 Minuten sprudelnd, dann zugedeckt etwa 40 Minuten leicht kochen lassen.
2. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Schalotten würfeln. Den Lachs zu Röllchen formen.
3. Den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, die Crème fraîche, den Senf, etwas Salz und das Paprikapulver untermischen. Den Dill waschen und die Blättchen abzupfen.
4. Den Reis ausdämpfen, abkühlen lassen, mit den Schalotten, den Champignons und der Sauce vermengen und zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Dill darüber streuen und den Salat zum Schluß mit den Lachsröllchen belegen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Marinierzeit** 20 Minuten

1200 kJ

### 16.33 Zucchini-Champignon-Salat

150 g Zucchini	grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
150 g Champignons	60 ml trockener Weißwein
1 kl. Knoblauchzehe	1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
3 EL Öl	4 Stängel Oregano
Salz	

Vorbereitete Zucchini in Scheiben oder grobe Stifte schneiden. Knoblauch in feine Scheibchen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zucchini auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 von allen Seiten kurz andünsten, salzen, aus dem Öl heben, auf einer Platte anrichten. Dann die Champignonscheiben ins Öl geben, andünsten, salzen, ebenfalls aus dem Öl heben und zu den Zucchini geben. Beides mit grobem Pfeffer bestreuen. Knoblauch in dem restlichen Öl anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Zitronensaft abschmecken. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, über das Gemüse streuen. Den Weinsud darübergießen. Das Ganze gut durchziehen lassen, gut abschmecken. Beilage: frisches Baguettebrot.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

430 kcal / 1801 kJ; E 6 g, F 35 g, KH 12 g



## 17 Saucen, Marinaden

### 17.1 Champignon Sauce

1 EL Margarine	4 dl Geflügelcremesuppe
2 Schalotten, gehackt	1 dl Rahm
200 g Champignons, gescheibelt	Salz
1 TL Zitronensaft	Pfeffer
2 EL Mehl	

Margarine in der Pfanne schmelzen, die gehackten Zwiebeln kurz andämpfen, den Zitronensaft mit den Pilzen vermischen und diese ebenfalls kurz mitdämpfen. Mehl beifügen, gut vermischen und mit der Cremesuppe ablöschen. Alles 30 Minuten kochen lassen. Rahm beifügen, nach Belieben würzen.

### 17.2 Champignon-Quark

Salz, Pfeffer	1 Prise Selleriesalz
2 Knoblauchzehen ausgedrückt	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
1/2 geriebene Zwiebel	250 g Sahnequark
1/2 Zitrone, Saft von	250 g Champignons

Champignons säubern und fein hacken. Sahnequark mit Öl sämig rühren. Selleriesalz, Zitronensaft, Zwiebel und Knoblauch zugeben und verrühren. Eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Kühl stellen. Champignonquark passt gut zu: Pellkartoffeln, als Brotaufstrich oder zu Fondue

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 17.3 Champignon-Sahne-Sauce

*Zutaten Sahne-Sauce:*

1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehen, evtl. mehr  
2 EL Olivenöl,  
1/2 l Sahne,  
40 g Parmesankäse,

Salz,  
Pfeffer,  
frisch gemahlene Muskatnuss,

*außerdem:*

100 g Champignons

Eine Sahne-Sauce bereiten (siehe Rezept). Champignons in Scheiben schneiden, in die Sauce geben und nochmals kurz erhitzen.

#### 17.4 Champignon-Sauce

Öl zum Anbraten	300 g Champignons, in Vierteln
400 g Hackfleisch (Rind, Schwein und Kalb)	Thymian, in Blättchen
1 1/2 EL Mehl	(1/2 Teelöffel)
1 Bundzwiebel mit dem Grün,	1 1/2 EL Aceto balsamico bianco
Zwiebel fein gehackt,	1 1/2 dl Fleischbouillon
Grün in Ringen	1/3 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	wenig Pfeffer

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Mehl darüberstreuen, mischen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Wenig Öl begeben, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Pilze und Thymian begeben, kurz mitdämpfen, Fleisch wieder begeben, mischen. Aceto und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, Sauce würzen.

Passt zu: getoasteter Baguette, Pita-Brot.

Tipp: Statt Hackfleisch Tofu, in Würfeli, verwenden. Mehl weglassen, Fleischbouillon durch Gemüsebouillon ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 277 kcal / 1158 kJ; E 22 g, F 19 g, KH 6 g

#### 17.5 Champignon-Thymian-Butter

1 Msp. frisch gemahlene Muskatnuss	150 g zimmerwarme Sauerrahmbutter
1 EL grob geschroteter bunter Pfeffer	2 Schalotten
Salz	250 g frische Champignons
1 EL frische Thymianblättchen	

Die Champignons putzen und sehr fein hacken. Schalotten schälen und ebenfalls fein hacken. 25 Gramm Sauerrahmbutter zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Champignons zufügen und so lange unter Rühren schmoren, bis die Garflüssigkeit verdunstet ist. Pilzgemüse mit Thymian, Salz und Muskatnuss würzen und abkühlen lassen. Die restlichen 125 Gramm Butter mit dem Pilzgemüse gründlich verkneten und kühl stellen, damit die Butter etwas fester wird. Dann zu einer länglichen Rolle formen, im geschroteten Pfeffer wälzen und fest in Alufolie wickeln. Im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Zum Servieren in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese Champignon-Thymian-Butter schmeckt sehr gut auf gerösteten Weißbrotscheiben. Köstlich schmeckt sie aber auch zu gebratenem und gegrilltem Fleisch wie Steaks, Koteletts oder Schnitzel.

Tipp: Sie können die Champignon-Thymian-Butter auf vielerlei Arten dekorativ anrichten: In Küchenfachgeschäften gibt es spezielle Butterformer. Mit gerillten Brettchen können Sie Kugeln formen, mit einem Buntmesser geriffelte Scheiben abschneiden oder mit Buttermodeln kleine, hübsch verzierte Taler herstellen. Um die kleinen Kunstwerke zu erhalten, sollten Sie diese bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 10

1170 kcal / 4914 kJ

## 17.6 Champignonsauce

100 g Champignons (blättrig geschnitten),	400 ml heller Fond,
30 g Butter,	Petersilie

Die Champignons in der Butter angehen lassen. Mit hellem Fond ablöschen und einkochen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

## 17.7 Jägersauce

1 EL Öl	2 1/2 dl Bouillon
2 EL Mehl	1 Msp. Pfeffer und Paprika
1 EL Tomatenpüree	1 Prise Salz
150 g Champignons, gescheibelt	wenig Madeira, nach Belieben

Mehl mit Öl schokoladebraun rösten, Tomatenpüree und Champignons kurz mitdämpfen und mit Bouillon ablöschen. Sauce unter Rühren aufkochen, würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

## 17.8 Kalte Pilzsoße

1/2 Bd. Petersilie	200 g süße Sahne
1/2 Bd. Dill	150 g Joghurt
1/2 Bd. Schnittlauch	1 EL Öl
50 g Schafskäse	1 1/2 EL Sardellenpaste
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

1/2 Zitrone, Saft von  
1 Prise Zucker

125 g Champignons

Kräuter, grob zerkleinerten Schafskäse und Knoblauchzehe im Mixer oder der Kompaktküchenmaschine pürieren.

Sahne, Joghurt und Öl hinzufügen und verrühren. Mit Sardellenpaste, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Champignons feinblättrig schneiden und unterziehen. Über grüne Bandnudeln geben und sofort servieren.

### 17.9 Pilzsauce

500 g frische Champignons oder	3 EL Margarine
300 g Champignons und	1 Bouillonwürfel
2 Säckli getrocknete Pilze,	3 dl Weißwein
z. B. Steinpilze, eingeweicht	2 dl Rahm
2 Zwiebeln	2 dl Kaffeerahm
2 Knoblauchzehen	Salz
2 Bd. Petersilie	Pfeffer
2 Bd. Schnittlauch	

Die Pilze rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Petersilie fein hacken, Schnittlauch fein schneiden. Die Margarine in einer Pfanne warm werden lassen und alles 10 Minuten darin andämpfen. Bouillonwürfel begeben, Wein dazugießen, etwas einkochen lassen. Rahm begeben und 10 Minuten köcheln lassen, dann würzen. Die Sauce gut mit den al dente gekochten Spaghetti vermischen.

### 17.10 Pilzsauce

1 EL Margarine oder Butter	2 dl Milch
1 klein. Zwiebel, gehackt	1 dl Rahm oder Halbrahm
200 g Champignons, in Scheiben	1/2 TL Salz
1 EL Mehl	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zitrone, nur Schale	4 Salbeiblätter, in Streifen
1 TL Zitronensaft	

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Champignons zugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt mitdämpfen. Mehl beifügen, mitdünsten. Die Zitrone mit dem Sparschäler dünn schälen, Schale in Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft zugeben, etwas einkochen. Milch, Rahm oder Halbrahm, Gewürze und Kräuter unter Rühren zugeben. Auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 17.11 Senf-Dressing

2 hart gekochte Eier (Größe M)	1 1/2 EL Zitronensaft
1/8 l Öl	Salz
1 TL Dijon-Senf	Pfeffer
1 EL Schlagsahne	1 EL gehackte Kapern

Eier pellen. Die Eiweiße würfeln und beiseite stellen. Die Eigelbe mit der Gabel zerdrücken und mit dem Öl vermischen.

Senf, Sahne und Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Eiweißwürfel darunter heben.

Die Sauce schmeckt sehr gut zu gemischtem grünem Salat mit Tomaten, zu Radieschen, zu Spinatsalat oder auch zu gebackenen Champignons.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



## 18 Sonstiges

### 18.1 Champignons süßsauer

250 ml Kräuternessig	2 Lorbeerblätter
125 ml Wasser	4 Wacholderbeeren
150 g Zucker	1 EL Senfkörner
1 TL Salz	750 g Champignons
1 TL Pfefferkörner, weiße	

Essig, Wasser, Zucker, Salz und die Gewürze in einem Topf vermischen. Champignons putzen und, falls nötig, mit dem Backpinsel säubern. Große Pilze halbieren oder vierteln, kleine ganz lassen. Den Essigsud zugedeckt 5 Minuten kochen, Pilze zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Heiß in Einmachgläser füllen und verschließen. Eine Woche im Kühlschrank durchziehen lassen. Als Beilage zu kaltem Braten oder zum Fleischfondue reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.2 Egerlingfrikadellen

400 g Egerlinge	1 Ei
1 Bd. Petersilie	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel kleine	Salz
2 Brötchen (eventuell vom Vortag)	0.5 TL Majoran getrockneter
6 EL Sonnenblumenöl	2 EL Semmelbrösel

1. Die Pilze putzen, waschen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen.

2. 2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze, die Petersilie und die Zwiebel darin bei starker Hitze braten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Dann in eine Schüssel geben.

3. Die eingeweichten Brötchen sehr gut ausdrücken. Mit dem Ei zur Pilzmasse geben. Mit reichlich Pfeffer, Salz und dem Majoran würzen und alles gut durchmischen. Kleine Frikadellen daraus formen.

4. Das restliche Öl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen. Die Frikadellen in den Semmelbröseln wälzen, etwas zusammendrücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1000 kJ

### 18.3 Pilzfondue mit Geflügel

10 g Steinpilze getrocknete	400 g Putenschnitzel
1 Zweig(e) Rosmarin	300 g Hähnchenbrustfilets
2 Zweig(e) Thymian	frische Lorbeerblätter zum Anrichten nach
1 Bd. Petersilie	Belieben
2 Blätter Lorbeer	2 TL Pfefferkörner eingelegte grüne
1.5 l Hühnerbrühe leichte	200 g Crème fraîche
750 g kleine rosa Champignons (ersatzweise Egerlinge)	Salz
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Steinpilze abspülen und fein hacken. In 1/8 l lauwarmem Wasser einweichen.
  2. Die Kräuter abspülen und trockenschütteln. Von der Petersilie die Blätter abzupfen. Die Petersilienstengel mit dem Rosmarin, dem Thymian und den Lorbeerblättern mit Küchengarn zusammenbinden.
  3. Die Brühe, die Steinpilze mit dem Einweichwasser und das Kräuterbündel in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze leise köcheln lassen.
  4. Inzwischen die Champignons waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
  5. Das Putzenschnitzel und die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. Auf Platten anrichten, nach Belieben mit Lorbeerblättern garnieren.
  6. Die Petersilienblätter und den grünen Pfeffer hacken. Unter die Crème fraîche rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  7. Das Kräuterbündel aus der Brühe nehmen. Die Brühe in einen Fonduetopf gießen und aufs Rechaud stellen.
  8. Gemüse und Fleisch auf Fonduegabeln spießen und in der Brühe garen. Die gewürzte Crème fraîche dazu reichen.
- Dazu passen Crème fraîche mit Tomate, Roquefortcreme, Sonnenblumenbrot, leichter Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1840 kJ

### 18.4 Quinoa-Knöpli



1 EL Butter	2 Eier, verklopft
1 Zwiebel, fein gehackt	1 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	wenig Cayennepfeffer
200 g Quinoa	<i>Sprossen-Rahm</i>
200 g Champignons, geviertelt	2 dl Halbrahm,
5 dl Wasser	flaumig geschlagen
90 g Rucola, grobe Stiele entfernt, grob gehackt	35 g Zwiebelsprossen
	2 EL grobkörniger Senf

Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Quinoa begeben, unter gelegentlichem Rühren kurz mitdämpfen, bis sie glasig ist. Champignons begeben, Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, etwas abkühlen. Restliche Zutaten daruntermischen, in die vorbereiteten Tassen verteilen, glatt streichen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf ZOO Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Rand mit einem Messer lösen, stürzen.

Sprossen-Rahm: Alle Zutaten mischen. Zu den Quinoa-Köpfli servieren. Dazu passt: Salat. Schneller geht's: Als Quinotto servieren. Quinoa zubereiten, nicht in die Tassen füllen, sondern den Sprossenrahm direkt daruntermischen.

Quinoa: Die mineralstoffreichen Blätter werden als Gemüse oder Salat verzehrt. Die senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung, daher wird Quinoa, ebenso wie Amarant, als glutenfreies 'Pseudogetreide' bezeichnet. Der Gehalt an Eiweiß und einigen Mineralien (besonders Magnesium und Eisen) übertrifft sogar den gängiger Getreidearten. Dagegen enthält Quinoa in den Samen kein Vitamin A oder C; die Fettsäuren sind zu über 50 Prozent ungesättigt. Es lässt sich gut anstelle von Reis verwenden. Der Naturkosthandel führt Quinoa pur oder als Zutat in Müslimischungen und es war für die Inkas ein Mittel gegen Halsentzündungen. Quinoa eignet sich auch für die Herstellung von glutenfreiem Bier.

**Mengenangabe:** 4 ofenfeste Tassen von je ca. 2 1/2 dl, gefettet, mit Panierme

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 408 kcal / 1705 kJ; E 15 g, F 23 g, KH 35 g

## 18.5 Sommer-Snacks perfekt zubereiten!

<i>Tomaten mit Thunfischfüllung</i>	etwas Knoblauch (fein gehackt)
zwölf Cherrytomaten	Salz, Pfeffer
100 g Thunfisch aus der Dose(in Öl), fein gehackt	Petersilie (fein gehackt, ggf. auch weitere Kräuter)
50 g Ziegenfrischkäse	12 gesalzene Mandeln (fein zerdrückt)
1/2 TL Kapern (gehackt)	<i>Datteln mit Speck</i>

20 Datteln oder Trockenpflaumen (ohne Stein)

20 Speckscheiben (geräuchert oder ungeräuchert, je nach Geschmack)

*Champignons mit Oliven-Chorizo-Füllung*

8 Champignons ohne Stiel (etwa vier cm Durchmesser)

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

*Weitere Zutaten Champignons mit Oliven-*

*Chorizo-Füllung*

20 Oliven ohne Kerne (fein gewürfelt)

drei Schalotten (fein gewürfelt)

sechs dünne Scheiben Chorizo (in feine Streifen geschnitten)

etwas Knoblauch (fein gehackt)

etwas Thymian (fein gehackt)

etwas Zitronensaft

Salz

20 g Manchego (fein gerieben)

**Tomaten mit Thunfischfüllung:** Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und sie vorsichtig mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Den Thunfisch mit Frischkäse, Petersilie, Kaper und Knoblauch gut verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Tomaten füllen und mit den zerdrückten Mandeln bestreuen.

**Datteln mit Speck:** Die Datteln in den Speck einrollen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zehn bis zwölf Minuten garen.

**Champignons mit Oliven-Chorizo-Füllung:** Die Champignons mit einem kleinen Löffel vorsichtig etwas aushöhlen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech setzen und für zwölf bis vierzehn Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen garen. Auskühlen lassen.

Die fein gewürfelten Schalotten in Olivenöl glasieren. Die Oliven mit den Schalottenwürfeln und den Chorizostreifen mischen und mit Thymian, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Champignons füllen und mit dem geriebenen Manchego bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 19 Vegetarisches

### 19.1 Süßes Gemüse-Curry

2 Karotten	1/2 TL Chilipulver
1 Kartoffel	2 TL frischer Ingwer, gerieben
2 EL Öl	500 ml Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	2 EL Mango-Chutney
1 TL Kardamom, gemahlen	1 grüne Paprika, in 2 cm großen Stücken
1 Prise Gewürznelken, gemahlen	200 g frische Champignons
1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen	300 g Blumenkohl, in kleinen Röschen zer-
1 TL Koriander	teilt
1 TL Kurkuma, gemahlen	45 g Mandeln, gemahlen
TL braune Senfkörner	

Karotten und Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden.

Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Zwiebeln etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Kardamom, Gewürznelken, Kreuzkümmelsamen, Koriander, Kurkuma, Senfkörner, Chilipulver und Ingwer zugeben und unter Rühren 1 Minuten anbraten.

Karotten, Kartoffeln, Brühe und das Chutney zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

Paprika, Pilze und Blumenkohl unterrühren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Die gemahlene Mandeln einrühren.

Für dieses Currygericht können auch andere Gemüsesorten verwendet werden, beispielsweise Brokkoli, Zucchini, rote Paprika oder Süßkartoffeln.

Ich stelle zuerst die Gewürze zusammen, dann erst fange ich mit dem anbraten an.

Mit Reis servieren.

Getränkertipp: ein Gewürztraminer aus dem Elsass

**Mengenangabe:** 4 Portionen



## 20 Vegetarisches, Vollwert

### 20.1 Champignon-Töpfchen in Weißweinsauce

750 g mittelgroße Champignons	1/8 l trockener Weißwein
2 mittelgroße Zwiebeln	1-2 TL Gemüsebrühe
2 EL Öl	75 g geriebener Gouda
Salz	200 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
weißer Pfeffer	1-2 Stiele Petersilie

Backofen vorheizen: (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175°C/Gas:Stufe3). Pilze putzen und kurz waschen. Dann gut abtropfen lassen und evtl. halbieren. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Die Pilze zufügen und unter Wenden bei starker Hitze ca. 5 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein und 1/8 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles ca. 5 Minuten köcheln. Käse und Schmand verrühren. Hälfte Käse-Creme unter die Pilze rühren. Pilze in eine ofenfeste Form füllen. Übrige Creme darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten backen. Petersilie hacken, darüber streuen. Dazu: Baguette.

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal / 1680 kJ; E 19 g, F 29 g, KH 6 g

### 20.2 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten

125 g Zuckerschoten	1 Gemüsebrühwürfel
1 Möhre kleine	Salz
100 g Champignons oder Austernpilze	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
20 g Butter	50 g Sahne oder Crème fraîche
60 g Dinkel oder Weizen, fein gemahlen	2.5 EL Schnittlauch oder Petersilie, frisch geschnitten
1 l Wasser	

1. Die Zuckerschoten waschen, wenn nötig, die Fäden abziehen und die Schoten in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Möhre waschen, gegebenenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze kurz unter fließendem Wasser abspülen, putzen und in 2 mm feine Scheiben schneiden.

2. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Dinkel- oder Weizenmehl dazugeben und unter ständigem Bewegen bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten anschwitzen.

3. Das Wasser angießen. Den Gemüsebrühwürfel, 1 Prise Salz und Muskat einrühren. Die Zuckerschoten, die Möhren und die Pilze dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze

zugedeckt etwa 5 Minuten leicht kochen lassen.

4. Die Sahne oder die Crème fraîche einrühren. Die Suppe abschmecken. Die Kräuter einrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

620 kJ

### 20.3 Fenchel mit Pilzkruste

3 Knolle(n) Fenchel (etwa 800 g)

1 EL Zitronensaft

125 ml Gemüsebrühe

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Basilikum

1 Bd. Thymian

200 g Champignons

100 g Bergkäse, frisch gerieben

5 EL Sahne

10 g Butter

1. Von den Fenchelknollen das zarte Grün abschneiden und beiseite stellen. Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und quer zu den Fasern in feine Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Kräuter waschen. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken, den Thymian von den Stielen streifen. Die Pilze putzen, dann sehr fein hacken.

3. Die Kräuter, die Pilze, den Käse und die Sahne zu einer Paste verrühren und mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die Pilzmasse auf dem Fenchel verteilen und mit der Butter in kleinen Stücken belegen.

4. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und den Fenchel etwa 40 Minuten garen, bis er bissfest und schön gebräunt ist.

5. Kurz vor Ende der Garzeit das Fenchelgrün kalt abspülen, trockentupfen und fein hacken. Das Gratin damit bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1700 kJ

### 20.4 Gefüllte Pilze mit Mangold

600 g Champignons größere

2 EL Zitronensaft

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

50 g Oliven schwarze

250 g Mangold

1 Bd. Petersilie

150 g Mozzarella

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

20 g Butter

1. Die Pilze putzen, eventuell kurz kalt abspülen und trockentupfen. Die Stiele herausschneiden und fein hacken. Die Pilze mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht zu stark verfärben.
2. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken. Die Oliven entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Den Mangold waschen und trockentupfen. Die Blätter abschneiden und fein hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und sehr klein würfeln.
3. Die gehackten Pilzstiele mit der Schalotte, dem Knoblauch, den Oliven, dem Mangold, der Petersilie und dem Mozzarella mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer pikant abschmecken.
4. Die Pilze mit der Mangoldmasse füllen und in eine feuerfeste Form geben. Eventuell übrig gebliebene Füllung neben den Pilzen verteilen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf den Pilzen verteilen.
5. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und die Pilze etwa 30 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schön gebräunt sind. Dazu schmecken gemischter Salat und Baguette.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1300 kJ

## 20.5 Gemüsespieße auf Dillsauce

2 Paprikaschoten große rote	1 Aubergine
4 EL Olivenöl	Salz
100 g fetter Schafkäse (griechischer Feta oder bulgarischer Schafkäse)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano	1 Bd. Dill
250 g Champignons	200 g Vollmilchjoghurt
8 Schalotten	200 g Sahnejoghurt griechischer
1 Zucchini	1 Zitrone unbehandelte
	8 Spieße

1. Die Paprikaschoten waschen, gut trockentupfen und längs halbieren. Kerne und helle Trennwände sorgfältig entfernen, das Fruchtfleisch längs in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit Deckel 1 El. Olivenöl erhitzen, die Paprikastreifen (Hautseite nach unten) zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten braten. Paprikastreifen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.
3. In der Zwischenzeit den Schafkäse in kleinfingerdicke, etwa 2 cm lange Streifen zerteilen und in dem Oregano wenden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz waschen, die Stiele abschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.

4. Den Zucchini waschen, gut trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ebenso die Aubergine. Die Auberginenscheiben vierteln. Die Schafkäsestücke in die Paprikastreifen einwickeln.
  5. Pro Person zwei Spieße ölen, darauf abwechselnd ein Stück Schalotte, eine Zucchinischeibe, ein in Paprika eingerolltes Stück Schafkäse, einen Champignon, ein Stück Aubergine und so weiter aufreihen, mit einem Schalottenstück als Halt abschließen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern.
  6. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Spieße etwa 7 Minuten zugedeckt braten (falls der Deckel einen Lüftungsschieber hat, diesen öffnen), dann die Spieße wenden und noch etwa 7 Minuten braten.
  7. Inzwischen für die Sauce den Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Beide Joghurtsorten mit Dill, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
  8. Die heißen Spieße auf der kalten Sauce servieren.
- Dazu passen Pellkartoffeln oder knuspriges Baguette, als Getränk eine Apfelsaft-Schorle oder ein trockener Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1100 kJ

## 20.6 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen

300 g Champignons	Salz
1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 Bd. Thymian frischer	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Ei	2 Stange(n) Lauch (dünn)
1 Eigelb	100 g Crème fraîche
100 g altbackenes Vollkornbrot, frisch gerieben	2 EL Zitronensaft
30 g Parmesan, frisch gerieben	100 g Roquefort
	1 Bd. Schnittlauch

1. Die Pilze putzen und sehr klein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.
2. Die Pilze mit dem Knoblauch, dem Thymian, dem Ei, dem Eigelb, dem Brot und dem Käse verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse etwa walnussgroße Bällchen formen.
3. Den Lauch putzen, gründlich waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden.
4. Den Lauch mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzklößchen auf den Lauch legen.
5. Den Roquefort entrinden, in feine Scheiben schneiden und auf den Klößchen verteilen.
6. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und



die Klößchen etwa 30 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.

7. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Klößchen damit bestreut servieren.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1800 kJ

## 20.7 Gratinierte Spätzle

200 g Weizenvollkornmehl

Salz

4 Eier

500 g Spargel grüner

200 g Champignons

1 EL Zitronensaft

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Bd. Petersilie

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

100 g Sahne

150 g Mozzarella

1. Für die Spätzle das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier unterrühren. Der Teig soll glatt, aber zähflüssig sein. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl unterarbeiten, ist er zu fest, etwas Wasser unterrühren.

2. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel nur am unteren Ende dünn schälen, waschen und in Stücke schneiden. Den Spargel im kochenden Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Die Spargelstücke mit einem Schaumlöffel aus der Garflüssigkeit heben, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Das Kochwasser für die Spätzle aufbewahren.

4. Die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann vierteln. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schwenken. Einen Teil der Petersilie zugedeckt beiseite legen, den Rest fein hacken.

5. Das Spargelkochwasser erneut zum Kochen bringen. Den Spätzleteig noch einmal durchrühren, dann portionsweise vom Brett schaben oder durch den Spätzlehobel in die kochende Flüssigkeit geben. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Dann die Spätzle jeweils mit einem Schaumlöffel herausheben und kalt abschrecken.

6. Wenn alle Spätzle gegart sind, diese mit den Pilzen, den Frühlingszwiebeln und der gehackten Petersilie zum Spargel in die feuerfeste Form geben. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Sahne angießen.

7. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Spätzle und den anderen Zutaten in der Form verteilen.

8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Spätzle etwa 30 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schön gebräunt sind.

9. Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Petersilie fein hacken. Die Spätzle damit bestreut

servieren.

Dazu schmeckt Tomatensalat mit Schnittlauch.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

1500 kJ

## 20.8 Gratinierte Tofuklößchen

1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 Bd. Thymian frischer	800 g Tomaten
300 g Tofu	200 g Champignons
50 g Haselnüsse, fein gerieben	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Ei	1 EL Olivenöl
Weizenvollkornmehl eventuell etwas	100 g Gorgonzola
Salz	

1. Den Knoblauch pressen. Den Thymian waschen, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken.

2. Den Tofu mit dem Knoblauch, dem Thymian, den Nüssen und dem Ei verkneten. Eventuell etwas Mehl untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu walnussgroßen Bällchen formen. 3. Die Tomaten häuten und würfeln. Die Pilze putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Grün in Stücke schneiden.

4. Die Tomaten, die Pilze und die Frühlingszwiebeln mit dem Öl in einer feuerfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Die Tofuklößchen darauf legen. Den Käse in Scheiben schneiden, auf die Klößchen legen.

5. Die Form auf den Rost in den kalten Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Klößchen etwa 25 Minuten gratinieren, bis sie gebräunt sind.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2000 kJ

## 20.9 Kartoffel-Gratin mit Pilzen

300 g Champignons oder Egerlinge	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL Zitronensaft	200 g Sahne
500 g Kartoffeln mehligkochende	150 g Mozzarella
Salz	1 Bd. Petersilie
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann in Scheiben schneiden. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben teilen.
3. Die Kartoffeln und die Pilze lagenweise dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten. Dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne seitlich angießen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Gratin verteilen.
4. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.
5. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Das Gratin mit der Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2000 kJ

## 20.10 Maultaschen mit Spinat-Tofu

*Für die Maultaschen:*

250 g Dinkel, ersatzweise Hartweizen oder Weizen, sehr fein gemahlen  
 2 Eigelb  
 Salz  
 8 EL Wasser  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 250 g Spinat  
 50 g Egerlinge  
 20 g Butter  
 100 g Tofu  
 3.5 EL Gomasio

Muskatnuss, frisch gerieben

1 Bd. Petersilie, frisch gehackt

*Für die Sauce:*

40 g Butter  
 15 g Naturreis, fein gemahlen (1 1/2 El.)  
 100 ml Gemüsebrühe  
 200 g Sahne  
 200 g Egerlinge  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Parmesan, fein gerieben  
 Zum Bestreichen:  
 1 Eiweiß

1. Das Mehl auf ein Brett geben. Die Eigelbe mit 1 knappen Tl. Salz und der Hälfte des Wassers verrühren und unter das Mehl mengen. Esslöffelweise noch so viel Wasser unterarbeiten, dass ein geschmeidiger, nicht klebender Teig entsteht. Den Teig in Folie packen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Spinat putzen, waschen und auf einem großen Brett fein schneiden. Die Pilze unter fließendem Wasser kurz abspülen, putzen und fein hacken.
3. Die Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin leicht andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz anbraten. Den Tofu abtropfen lassen, fein hacken, dazugeben und 1 - 2 Minuten mit den Zwiebeln und den Pilzen leicht braten.
4. Den Spinat dazugeben. Die Masse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Gomasio, 1 Prise Muskatnuss und die Petersilie einrühren. Die Füllung abschmecken und leicht abkühlen lassen.

5. Den Teig mit einem Teigroller zu einem 1 - 2 mm dünnen Rechteck ausrollen. Eine Hälfte davon mit Eiweiß bestreichen. Restliches Eiweiß unter die Füllung mischen. Unbestrichenen Teig im Abstand von 5 cm mit je 1 El. Füllung belegen. Bestrichenen Teig darüber klappen und andrücken. Maultaschen ausschneiden.

6. In einem Topf 2 l Wasser mit 1 Tl. Salz zum Kochen bringen. Die Maultaschen darin bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Inzwischen für die Sauce die Butter schmelzen lassen. Das Reismehl, die Gemüsebrühe und die Sahne einrühren und 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

7. Die Pilze abspülen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken. Die Pilze unterrühren. Die Sauce etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Wenn nötig noch etwas Brühe angießen. Den Käse einrühren. Die Sauce abschmecken.

8. Die Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und auf vorgewärmte, tiefe Teller geben. Die Pilzsauce darüber verteilen und die Maultaschen sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2700 kJ

## 20.11 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta

Zutaten für 1 Springform von 28 cm Durchmesser

250 g Chamignons

1 EL Zitronensaft

1 Bd. Petersilie

*Für den Teig:*

250 g Weizenvollkornmehl

200 g Ricotta schnittfester

1 Prise(n) Salz (kräftig)

3 Eier

125 g Butter

150 g Sahne

2 EL Dickmilch

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

*Für den Belag:*

300 g Möhren junge

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

1. Für den Teig das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit der Dickmilch zum Mehl geben. Alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig in der Springform verteilen. Dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen.

3. Den Teig in der Form etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

4. Nach etwa der Hälfte der Kühlzeit für den Belag die Möhren waschen, schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Dann den Ricotta in sehr kleine Würfel schneiden.

5. Das Gemüse mit der Petersilie und dem Ricotta in einer Schüssel mischen.
  6. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Sahne und dem Käse verrühren und unter die Gemüsemasse mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse mischen.
  7. Die Gemüsemasse auf dem gekühlten Teig verteilen.
  8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und die Quiche etwa 45 Minuten backen, bis die Masse fest und schön gebräunt ist.
- Dazu paßt Salat.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2200 kJ

## 20.12 Pilzgulasch

25 g getrocknete Steinpilze	250 g dunkle und
2 Zwiebeln	250 g weiße Champignons
4 Knoblauchzehen	2 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
800 g festkochende Kartoffeln	2 EL Butter
2 Pastinaken (300 g)	1 rote Chilischote
1 Möhre	(mild oder lieber scharf nach Gusto)
1 Lauchstange	1 Zitrone
2 EL Olivenöl oder Butterschmalz	1/2 Glas Weißwein
Salz	Rosenpaprika zum Schärfen
Pfeffer	200 g saure Sahne oder Schmand, ca.
1 geh. EL Delikatesspaprika	Schnittlauch

Die getrockneten Steinpilze in einer kleinen Schüssel zweifingerhoch mit kochendem Wasser bedecken und eine halbe Stunde einweichen. Die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen und grob hacken. Kartoffeln schälen - kleine Kartoffeln ganz lassen, große möglichst exakt zweizentimetergroß schneiden. Die geschälten Pastinaken und die Möhre dagegen halbzentimeterklein würfeln. Den Lauch auf einer Seite der Länge nach aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und schließlich quer in feine Ringe schneiden. In einem ausreichend großen Topf - er muss am Ende sämtliche Zutaten fassen können - das Olivenöl erhitzen, die Gemüsesorten nacheinander hinzufügen und andünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgetropften, in Streifen geschnittenen Steinpilze dazugeben, ebenso die Kartoffeln. Alles mit Delikatesspaprika üppig bestäuben und eine Minute lang unter Rühren mitdünsten, jedoch nicht rösten. Bevor die Hitze zu stark wird, mit Pilzeinweichwasser ablöschen. Zugedeckt leise etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. In der Zwischenzeit die Champignons putzen, vierteln, zusammen mit den fein gewürfelten Schalotten oder Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in etwas Butter anbraten. Butter hebt das Pilzaroma, und bräunliche Bratspuren sorgen für mehr Geschmack. Mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Chili würzen. Die

Pilze sollen nicht rösten. Wenn sie anfangen zu 'quietschen', einen guten Schuss Weißwein angeben. Die unterdessen weich gekochten Kartoffeln mit dem Holzlöffel so kräftig rühren, dass sie ein wenig ihrer Stärke abgeben, die sich dann mit den Steinpilzen verbindet. Schließlich die Champignons zufügen und das Pilzgulasch nochmals kräftig abschmecken. Nach Gusto mit scharfem Rosenpaprika ordentlich schärfen. Tipp: Aus den Putzresten der vielen Gemüsesorten lässt sich eine leckere Brühe kochen. Beilage: Gegessen wird das Pilzgulasch aus tiefen Tellern mit einem Löffel. Und jeder Gast nimmt sich von der sauren Sahne oder dem Schmand, die auf dem Tisch stehen, einen dicken Löffel voll. So kann man eine vielleicht zu feurige Schärfe abmildern. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Getränk: ein kräftiger Grüner Veltliner oder Weißburgunder aus Österreich.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 20.13 Roter Reis mit Tofu

250 g Tofu	200 g Stangensellerie
2 Knoblauchzehen	200 g Champignons
1 Zweig(e) Rosmarin frischer	Salz
Saft von 1/2 Zitrone	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Olivenöl	2 EL Weizenvollkornmehl
200 g Reis roter	2 EL Sonnenblumenöl
400 ml Gemüsebrühe	2 EL Petersilie, fein gehackt

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch durchpressen. Den Rosmarin fein hacken. Den Tofu mit dem Knoblauch, dem Rosmarin, dem Zitronensaft und dem Öl mischen.
2. Den Reis mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 45 Minuten körnig ausquellen lassen.
3. Inzwischen den Sellerie und die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
4. Den Tofu aus der Marinade nehmen. Die Marinade mit dem Sellerie und den Pilzen unter den Reis mischen. Den Reis salzen und pfeffern und weitere 5 Minuten garen.
5. Den Tofu in dem Mehl wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braun braten. Die Petersilie unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Tofu anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2400 kJ

### 20.14 Tofu-Champignon-Ragout

300 g Tofu naturbelassen	100 g Sauerrahm
2 Stangen Porree	100 g Sahne
(ja nach Jahreszeit auch Zucchini)	100 ml trockener Weißwein
200 g Creme-Champignons	Estragon
1 Zwiebel	Cayenne-Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
50 ml Sojasoße	

Tofu würfeln, etwa acht Minuten knusprig anbraten, mit der Sojasoße ablöschen und beiseite stellen. Porree säubern und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Alle Zutaten in dem Bratensaft des Tofu vier Minuten dünsten. Dann die geschnittenen Champignons zugeben und weitere zwei Minuten anbraten. Sauerrahm, Sahne sowie Weißwein in das Ragout geben und mit den Gewürzen abschmecken. Tofu zugeben, vorsichtig umrühren und nochmals kurz mitköcheln lassen.





## 21 Vorspeisen, Suppen

### 21.1 Allgäuer Champignons

12 sehr große Champignons	1 Msp. Estragon
1 Zitrone, Saft	1 Msp. Thymian
250 g Schweinehack	Salz
1 Ei	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Prise Muskat
100 g geriebener Käse (Emmentaler, Sbrinz oder Greyerzer)	einige Tropfen Worcestersoße
3 Stängel Petersilie	2 EL Semmelmehl
	30 g Butter oder Margarine

Champignons putzen, waschen, die Stiele herausdrehen, beides mit Zitronensaft beträufeln. Hackfleisch, Ei, feingehackte Zwiebeln und Champignonstiele in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verkneten. Zwei Drittel des Käses und der gehackten Kräuter zur Hackfleischmasse geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestersoße gut würzen und abschmecken. Das Hackfleisch bergartig in die Champignonköpfe füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen. Den restlichen Käse mit Kräutern und Semmelbröseln vermischen, auf den Champignons verteilen, Fettflöckchen darauf setzen, im Backofen garen.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 25 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.2 Antipasti aus marktfrischem Gemüse

<i>Getrocknete Tomaten aus dem Ofen</i>	Meersalz
500 g Cherrytomaten	<i>Eingelegte Champignons</i>
etwas Meersalz	500 g Champignons, wenn es geht sehr kleine
50 ml Olivenöl	100 ml Olivenöl
etwas Knoblauch, fein gehackt	20 g krause oder glatte Petersilie, fein gehackt
etwas Basilikum, fein geschnitten	etwas dunklen Balsamico
<i>Gegrillte Zucchini</i>	Salz, Pfeffer
2 gelbe oder grüne Zucchini, längs, dünn aufgeschnitten	<i>Paprika und Aubergine mit Schafkäse</i>
50 ml Olivenöl	4 Paprika, rot und gelb
etwas Weißweinessig	1 Aubergine
Thymian, fein gehackt	100 ml Olivenöl
Knoblauch, fein gehackt	

50 ml Balsamico	(darauf achten, dass es wirklich Käse aus Schafmilch ist)
etwas Majoran, fein gehackt	
Salz, Pfeffer	50 g Olivenringe, schwarz
100 g Schafkäse	30 g Pinienkerne, leicht geröstet

Getrocknete Tomaten aus dem Ofen: Die Tomaten halbieren, auf ein Backblech legen, etwas salzen und bei 80 Grad im Ofen etwa drei bis vier Stunden trocknen. Die Trockenzeit hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Tomaten ab. Wenn sie schön flach und noch etwas saftig sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum abschmecken.

Gegrillte Zucchinischeiben: Die Zucchinischeiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen, in eine Schüssel legen und mit Olivenöl, Thymian, Essig, Knoblauch und Salz für eine Stunde marinieren.

Eingelegte Champignons: In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Champignons kross anbraten. Mit Balsamico ablöschen und dem restlichen Olivenöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

Paprika und Aubergine mit Schafkäse: Die Paprika und Auberginen in kleine Dreiecke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse kross anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Schüssel geben und den Schafkäse über die Paprika und Auberginen bröseln. Mit gerösteten Pinienkernen und den Olivenringen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 21.3 Auberginen mit Pilzfüllung

4 Auberginen	2 EL Olivenöl
Kräutersalz	Oregano
1/2 Zitrone, Saft von	6 EL Haferflocken
1 Stange Lauch	200 ml Gemüsebrühe, ca.
200 g braune Champignons	100 ml Sahne
1 klein. Zwiebel	Petersilie
1 Tomate	

Auberginen der Länge nach halbieren, aushöhlen und mit Kräutersalz und Zitronensaft würzen.

Lauch, Zwiebel, Champignons und Tomate in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel, dann Lauchstücke und Auberginenfleisch und zuletzt die Tomaten- und Champignonstücke im Olivenöl andünsten. Gemüse Mischung mit Gewürzen abschmecken und mit Haferflocken binden.

Auberginen mit der Gemüsemasse füllen und in eine feuerfeste Form legen. Gemüsebrühe dazu gießen und Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten garen. Auberginen aus der Form nehmen. Sahne zur Gemüsebrühe geben, einkochen

lassen. Klein gehackte Petersilie dazugeben und Soße zu den Auberginen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.4 Birne mit Gorgonzola

5 klein. reife Birnen	Pfeffer
1 Zitrone, Saft von	1-2 EL Schlagsahne
200 g Gorgonzola mit Mascarpone (zimmerwarm)	2 EL grob gehackte Pistazien

Birnen waschen, halbieren und entkernen. Schnittstellen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Käse entrinden, pfeffern und mit der Sahne cremig rühren.

Birnenhälften trockentupfen, mit der Schnittstelle nach oben auf eine Platte setzen. Käsemasse in einen Spritzbeutel füllen und auf die Birnenhälften spritzen. Mit Klarsichtfolie bedecken und mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen.

VARIANTE: Die Käsecreme harmoniert auch sehr gut mit reifen Aprikosen.

**Mengenangabe:** 10 Stück

### 21.5 Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet)

300 g Rinderfilet (hauchdünne Scheiben),	Pfeffer,
200 g frische Champignons,	1/2 Glas Olivenöl,
100 g Parmesankäse,	1 Zitrone (Saft),
Salz,	Petersilie (fein gehackt)

Die Champignons putzen und kurz abspülen. Gut trocknen und feinblättrig schneiden (evtl. mit einem Hobel).

Die Fleischscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Pilzscheiben darauf verteilen. Den Käse ebenfalls mit einem Hobel über die Pilze geben.

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Petersilie gut darunter mischen und alles über das angerichtete Fleisch gießen. Das Carpaccio mit einer Folie abdecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Das Fleisch lässt sich besser in sehr dünne Scheiben schneiden, wenn es tiefgefroren ist.

Luxusvariante: Anstelle der Champignons weißen Trüffel darüber hobeln.

### 21.6 Champignon de Paris a la Moutarde

500 g Champignons	Salz
6 EL Öl	Pfeffer
2 TL scharfer Senf	

Champignons waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Senf, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Soße über die Champignons geben.

### 21.7 Champignon-Carpaccio

500 g Champignons	2 TL Senf (Mittelscharf)
<i>Vinaigrette</i>	Pfeffer, Salz
2 EL Weißweinessig	4 EL neutrales Öl (Sonnenblumenöl)

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Und auf den Tellern anrichten. Weißweinessig, Senf und Gewürze verrühren, dann nach und nach das Öl unter die Masse rühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Wichtig ist dabei, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur aufweisen. Wenn das nicht der Fall ist, kann sich das Öl nicht mit den anderen Zutaten verbinden und es fängt an zu flocken. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über die Champignons geben und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 21.8 Champignon-Cremesuppe

100 g Champignons	1 Eigelb
1 Schalotte	Salz
1 EL Butter	schwarzer Pfeffer
3/4 l Fleischbrühe	Thymian zum Garnieren
1/8 l Schlagsahne	

Champignons und Schalotte fein hacken, einige Champignonscheiben zum Garnieren zurücklassen. In Butter kurz glasig dünsten. Mit Brühe auffüllen und 3 Min. kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und legieren, Sahne und Eigelb verquirlen, unter Rühren in die Flüssigkeit geben. Kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit restlichen Champignonscheiben und Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.9 Champignon-Cremesuppe

300 g Champignons	2 EL Mehl
2 Zwiebeln	200 g Creme fraîche
40 g durchwachsener Speck	600 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer	

Die Champignons putzen, evtl. feucht abreiben und halbieren. Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Speck fein würfeln und im Topf knusprig ausbraten. Herausnehmen. Die Butter im verbliebenen Bratfett erhitzen und die Zwiebeln mit den Champignons darin unter Wenden ca. 10 Min. braten. Salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben. Creme fraîche sowie Brühe dazugeben und unter Rühren aufkochen, ca. 5 Min. garen. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Suppe anrichten, mit Speck und Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

**Garen:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 310 kcal; E 5 g, F 28 g, KH 9 g

## 21.10 Champignoncremesuppe

1 EL Margarine oder Butter	2 dl Rahm
1 Schalotte oder kleine Zwiebel, gehackt	2 dl Nordische Sauer Milch
2 EL Zitronensaft	1/2 TL Thymianpulver
400 g Champignons, in Scheiben	Pfeffer aus der Mühle
2 dl Gemüsebouillon	evtl. wenig Salz

Schalotten oder Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die mit Zitronensaft beträufelten Champignonscheiben zugeben, mit Bouillon ablöschen und auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten köcheln. Einige Champignonscheiben mit etwas Flüssigkeit herausnehmen, zur Seite stellen. Restliche Pilze mit der Flüssigkeit im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben, Rahm beifügen, aufkochen, Sauer Milch zugeben, bis vors Kochen bringen, würzen.

Die zur Seite gestellten Champignonscheiben in Teller oder Suppenschüssel verteilen. Suppe darüber anrichten.

Tipp: Anstelle der Nordischen Sauer Milch kann auch saurer Halbrahm verwendet werden.

## 21.11 Champignoncremesuppe

Salz, Pfeffer	250 g frische Champignons
1/8 l Sahne	1 grüne Paprikaschote
3/4 l Hühnerbrühe	30 g Butter
40 g Mehl	

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Paprikastreifen und Champignonscheiben ca. 10 Minuten dünsten. Das Mehl untermischen und hell anschwitzen. Die Hühnerbrühe nach und nach zugießen und untere ständigem Rühren aufkochen. Sahne zugeben, wieder erhitzen ohne zu kochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 21.12 Champignonrahmsuppe mit Lachsschinken

Salz, Pfeffer	2 1/2 EL Mehl
1 Schale Kresse	100 g Zwiebeln
1 TL grüne Pfefferkörner	140 g Egerlinge
100 ml Sahne	140 g Champignons
2 1/2 EL Butterschmalz	60 g Lachsschinken
300 ml Gemüsebrühe	4 Laugengebäck-Stangen
300 ml Milch	

Vorbereitung: Champignons und Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben und in Scheiben zerteilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kresse abschneiden, Lachsschinken in Streifen schneiden und Sahne kurz anschlagen. Laugengebäck schräg halbieren.

Zubereitung: Champignons und Egerlinge in heißem Butterschmalz glasig anbraten. Zwiebeln im Topf mit heißem Butterschmalz angehen lassen, mit Mehl bestäuben und mit einrühren. Mit kalter Milch angießen, glatt rühren und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Alles aufkochen und köcheln lassen. Grüne Pfefferkörner und 1/4 von der Kresse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons und Egerlinge unterheben. Sahne langsam einrühren und nicht mehr kochen lassen! Anrichten: Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten, Lachsschinken und Kresse darauf streuen und Laugengebäck mit anlegen.

**Mengenangabe:** 30

### 21.13 Champignons im Käsemantel

320 g Champignons	120 g Semmelbrösel
40 g Allgäuer Emmentaler gerieben	3 EL Mehl
2 Eier	40 g Butterschmalz

90 g Zwiebeln	160 g Chicorée
1 1/2 Mango-Chutney	60 g Lollo rossa
65 ml roter Traubensaft	60 g Lollo bianca
4 EL Balsamico	60 g Feldsalat
4 TL Rapsöl, kalt gepresst	Salz, Pfeffer
1/2 EL grüne Pfefferkörner	

Vorbereitung: Semmelbrösel mit dem geriebenen Emmentaler vermengen. Die Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehlieren, durchs Ei ziehen, im Brösel-Käsegemisch wenden. Zwiebeln schälen, fein würfeln, mit Traubensaft, Mango-Chutney, Rapsöl, Balsamico und den grünen Pfefferkörner gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée aufblättern und säubern. Die Blattsalate waschen und abtropfen, trocknen/schleudern und etwas zerpfücken.

Zubereitung: Champignons in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp legen und gut abtupfen. Blattsalate auf Tellern zu einem schönen Bukett anhäufeln, Chicoréeblätter rundum einstecken, mit Marinade überziehen und Champignons darüber verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 21.14 Champignons in Tomaten-Vinaigrette

1/2 Bd. Petersilie	250 g Champignons (z. B. rosa)
4-5 EL Balsamico-Essig (z. B. weißer)	2 mittelgroße Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	einige Salatblätter (z. B. Eichblattsalat)
3 EL Olivenöl	

Petersilie waschen und hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Marinade darüber träufeln. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Salatblätter waschen, trockenschütteln und kleiner zupfen. Salatblätter auf Tellern verteilen. Champignons mit Marinade darauf anrichten und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Getränk: kühle Weinschorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 90 kcal / 370 kJ; E 2 g, F 8 g, KH 1 g

## 21.15 Champignons pikant

1 Zwiebel	30 g Butter
75 g Schinkenspeck	150 g Crème fraîche
200 g Champignons	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer

Zwiebel und Speck in Würfel, Champignons blättrig schneiden, Petersilie backen. Butter erhitzen und alles darin andünsten. Crème fraîche hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Dazu Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.16 Champignonsalat Winzer Art

3 EL Sherryessig	60 g Walnußkerne
1 TL Zucker	300 g weiße und rote Weintrauben
Salz	400 g Champignons
weißer Pfeffer	1 EL Schnittlauchröllchen
5 EL Walnußöl	

Essig, Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Wenn Zucker und Salz sich aufgelöst haben, das Öl unterschlagen. Walnußkerne grob hacken. Trauben waschen, von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Champignons putzen, falls nötig mit dem Backpinsel säubern und in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit der Marinade vermischen und ca. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.17 Champignonsuppe

50 g durchw. Speck	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
200 g frische Champignons	Zucker
1 l Brühe	Sojasoße
30 g Mehl	1 Bd. Petersilie
1/8 l Schlagsahne	

Zunächst schneidest du den Speck in feine Würfel, ebenso die geschälten Zwiebeln. Champignons wäschst du gründlich und schneidest sie im Eierschneider in Scheiben. Erhitze nun die Speckwürfel in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-10, füge erst die Zwiebeln und dann die Champignons hinzu. Wenn alles schön durchgedünstet ist,



gieße Brühe hinzu, lasse sie einmal aufkochen, schalte auf 0 und rühre nun das Mehl, das du mit Sahne verquirlt hast, vorsichtig in die Brühe. Nun brauchst du die Suppe nur noch gut abzuschmecken und frisch gehackte Petersilie drüberstreuen.

### 21.18 Champignonsuppe mit Sherry

10 g Butter	100 g süße Sahne
1 EL Olivenöl	4 EL trockener Sherry
1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten	Salz
500 g braune Champignons, geputzt und blättrig geschnitten	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 l Hühnerbrühe	1-2 EL gehackte frische Petersilie

Butter und Öl in einem großen Topf oder einer hohen Pfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelscheiben hinzufügen und unter häufigem Rühren 4 Minuten sautieren. Die Champignonscheiben dazugeben, auf mittlere Hitze reduzieren und den Deckel auflegen, damit die Pilze Saft ziehen können. Die Champignons mit den Zwiebeln 2 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Den Deckel von der Pfanne nehmen und auf mittelhohe Temperatur heraufschalten. Pilze und Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten sautieren, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Dann nochmals 5 bis 10 Minuten braten, bis Champignons und Zwiebeln goldbraun sind. Dabei ständig umrühren, damit nichts anbrennen kann.

Brühe und Sherry dazugeben und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Suppe weitere 15 Minuten simmern lassen. Die Sahne sowie die gehackte Petersilie unterziehen und die Suppe vor dem Servieren noch mal erhitzen.

Diese Suppe lässt sich einen Tag zuvor zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Sie schmeckt dann nach dem Aufwärmen milder und abgerundeter.

### 21.19 Champignontörtchen

<i>Hefeteig</i>	50 g Butterschmalz
250 g Mehl	Salz
20 g Hefe	Pfeffer
1/8 l Milch	Thymian
1 Prise Salz	1 TL Zitronensaft
50 g Butter	<i>Guss</i>
<i>Füllung</i>	3 Eier
1 Zwiebel	125 g süße Sahne
1 Knoblauchzehe	Salz
200 g gekochter Schinken	Pfeffer
800 g braune Champignons	1 Bd. Schnittlauch

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten. Im Backofen 10 Minuten bei 50 °C gehen lassen und 10 bis 15 Minuten bei 0.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Schinken in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Schinken, Champignons und Knoblauch hinzufügen und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

Teig ausrollen, in sechs gefettete Förmchen verteilen und einen Rand hochdrücken. Die Champignonmasse darauf verteilen.

Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Hälfte mit der Eiersahne verrühren und auf den Törtchen verteilen. Förmchen in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200 °C / 35 bis 45 Minuten.

Heiß mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 21.20 Egerlinge mit Avocado-Dip

*Für den Dip:*

1 Avocado reife

Saft von 1/2 Zitrone

5 Knoblauchzehen

150 g Joghurt

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Bd. Schnittlauch

*Für die Pilze:*

500 g Egerlinge (oder Champignons)

2 Eier

Salz

1 Prise(n) schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben

1 TL Sojasauce

4 EL Mehl

100 g Semmelbrösel

*Zum Frittieren:*

1 l Öl

1. Für den Dip die Avocado längs halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Gleich mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Avocado und dem Joghurt im Mixer pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und unter den Dip mischen. Den Dip kalt stellen.
4. Für die Pilze die Egerlinge kurz abbrausen, putzen und trockentupfen.
5. Die Eier verquirlen und mit Salz, dem Pfeffer, dem Muskat und der Sojasauce würzen. Das Mehl und die Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben.
6. Das Öl in einem Topf oder einer Friteuse erhitzen.
7. Die Pilze erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren.

8. Die Pilze portionsweise im heißen Fett etwa 1 Minute goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Avocado-Dip servieren

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

2300 kJ

### 21.21 Feiner Champignon-Cocktail

2 EL feiner mittelscharfer Senf	1/2 Köpfe Friséesalat
1 EL Zucker	4 Erdbeeren
2 EL flüssiger Honig	200 g Broccoli
2 Eigelb	200 g große weiße Champignons
8 Scheib. Kasseler Aufschnitt	

Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Champignons trocken abreiben oder kurz waschen und gut trocken tupfen. Champignons in dünne Scheiben hobeln. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und vier Cocktailgläser damit auslegen. Champignons, Broccoli, Kasseler und Erdbeeren darin anrichten. Eigelb, Honig und Zucker in einer hohen Rührschüssel mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Senf unterrühren und die Soße über die Cocktails verteilen. Mit frischem Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 21.22 Flämische Champignonsuppe

50 g Holland-Butter	1 hart gekochtes Ei
20 g Mehl	2 Tomaten
100 g Holland Gouda, alt	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
400 g kleine weiße Champignons	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3/4 l Fleischbrühe	geriebene Muskatnuss
1/8 l süße Sahne	

20 g Butter mit dem Mehl zu einer glatten Mehlbutter verkneten. Käse fein reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen und feinblättrig schneiden. Restliche Butter in einem Topf aufschäumen lassen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Pilze zufügen und mitdünsten, bis sie Flüssigkeit abgeben. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Mehlbutter zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger nehmen, in kleinen Bröckchen in die Suppe gleiten lassen und einrühren. Die Sahne angießen und die

Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nebenher das Ei schälen und fein hacken. Tomaten waschen, entkernen, von den Stängelansätzen befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Geriebenen Käse in die Suppe rühren und schmelzen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gehacktes Ei, Tomatenwürfel und Petersilie getrennt dazu reichen. Jeder bedient sich davon nach Belieben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.23 Gebackene Champignons mit Dip

1 klein. Zwiebel	1-2 TL mittelscharfer Senf
2 klein. Gewürzgurken	Salz, Pfeffer
1-2 TL Kapern (Glas)	500 g Champignons
1/2 Bd. Petersilie	2 Eier
150 g leichte Salatcreme	100 g Paniermehl
150 g Vollmilch-Joghurt	1 l Öl zum Frittieren

Zwiebel schälen. Zwiebel und Gurken fein würfeln. Kapern hacken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Salatcreme, Joghurt und Senf verrühren. Vorbereitete Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Remoulade kalt stellen.

Pilze putzen, waschen und gut trocken tupfen. Größere evtl. halbieren. Eier in einem tiefen Teller oder einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl in eine Schüssel füllen. Die Pilze erst portionsweise im Ei und dann im Paniermehl wenden.

Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf ca. 180 °C erhitzen. Pilze darin portionsweise in 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit Remoulade anrichten und mit übriger Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 290 kcal; E 9 g, F 17 g, KH 22 g

### 21.24 Gefüllte Champignons

2 möglichst große, feste Champignons (Pro Person)	Olivenöl
Spanische Hartwurst (Chorizo)	Knoblauch
Schalotte	Pfeffer
Glatte Petersilie	Salz

Die Pilze reinigen, Stiele ausbrechen. Die Köpfe noch mit einem Ausstecher nacharbeiten. Stiele mit Wurst und Schalotte klein hacken. In Olivenöl braten, pikant würzen. In die Köpfe füllen, auf einer feuerfesten Platte arrangieren, mit Olivenöl beträufeln und 15 Minuten bei 200 Grad garen.

### 21.25 Gefüllte Champignons

20 groß. Champignons	1 EL Öl
1/2 Stange Lauch	100 ml Wein, weiß
200 g Frischkäse mit Kräutern	Salz, Pfeffer

Champignons waschen und die Stiele ausbrechen. Lauch waschen, halbieren und in schmale Ringe schneiden. Champignonstiele klein hacken, die Köpfe beiseitelegen. Lauch und gehackte Champignonstiele in heißem Öl weich dünsten. Erkalten lassen, dann mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonköpfe in eine Aluschale oder Auflaufform setzen und mit der Frischkäse-Mischung füllen. Den Weißwein kurz vor dem Zubereiten in die Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (oder auf einem aufgeheizten und geschlossenen Grill mit indirekter Hitze) ca. 20 Minuten garen.

### 21.26 Gefüllte Champignons

12 gross. Champignons	150 g Bresso Frischkäse
100 g Frühstücksspeck	mit französischen Kräutern
100 g Blattspinat	Olivenöl
1 Knoblauchzehen	Paprika

Von den Champignons die Stiele herausdrehen. Von den Stielen das untere Ende abschneiden, Rest fein hacken. Speck in feine Würfel schneiden und ohne Fett kross braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Spinat fein hacken, Knoblauchzehen auspressen. Frischkäse mit Champignonstielen, Speck, Spinat und Knoblauch vermengen und in die Pilzköpfe füllen. Mit etwas Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten bei 200 °C überbacken. Mit Paprika bestäubt servieren. KC 136

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Ein gefüllter Champignon enthält:** 570 kJ

### 21.27 Gefüllte Champignons

4 groß. Champignons (à ca. 75 g)	300 g Rinderhackfleisch
2 EL Olivenöl	1 TL mittelscharfer Senf
1 Zwiebel	2 EL Semmelbrösel
1 rote Paprikaschote	2 EL Milch
60 g grüne Oliven (mit Paprikapaste gefüllt; Glas)	Salz
1/2 Bd. Thymian	Pfeffer

Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Pilze putzen, bei Bedarf abbrausen, abtupfen. Stiele ausbrechen, klein würfeln und im heißen Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebel abziehen, klein würfeln. Paprikaschote putzen, abbrausen, in 1/2-1 cm große Würfel schneiden. Abgetropfte Oliven grob hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken. Hack, Senf, Brösel, Zwiebel, Paprika, Oliven, Thymian, Milch und Champignonwürfel verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. In die Champignonköpfe füllen. In einer gefetteten Auflaufform ca. 25 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Garen:** ca. 30 Min.

**pro Person: ca.:** 325 kcal; E 19 g, F 24 g, KH 7 g, BE 0

## 21.28 Gefüllte Champignons

### *Für die Marinade*

1 Bd. Suppengemüse  
1 Zweig Salbei  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
1/4 l trockener Weißwein  
1/8 l Olivenöl  
1 Zitrone, Saft von  
1 Lorbeerblatt  
2 Knoblauchzehen  
1/2 TL zerstoßene Pfefferkörner

1/2 TL Salz  
1 Msp. Safranpulver

### *Für Pilze und Füllung*

1 kg größere Champignons  
2-3 Bd. Rucola  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
40 g frisch gehobelter Parmesan

Suppengemüse putzen, abbrausen, klein schneiden. Salbei abbrausen. Alle Zutaten für die Marinade in einem großen Topf mit Deckel aufkochen. Deckel auflegen, alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten kochen.

Inzwischen die Champignons trocken abreiben und putzen. Die Stiele herausbrechen und mit in die Marinade geben. Rucola putzen, waschen, trockenschütteln.

Marinade durch ein Sieb gießen. Champignonhüte zufügen und zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Pilze herausheben, abtropfen lassen und mit der Öffnung nach oben auf eine Platte legen. Marinade um die Hälfte einkochen.

Inzwischen Rucola grob hacken. Olivenöl in einem Topf mit der etwas andrückten Knoblauchzehe erhitzen. Rucola zufügen, salzen und zusammenfallen lassen. Knoblauch entfernen. Pilze mit dem Rucola füllen und mit der Marinade beträufeln. Vor dem Servieren mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

**Mengenangabe:** 8-10 Portionen

### 21.29 Gefüllte Champignons

1 Bd. Petersilie	100 g Pikantje van Gouda
1 klein. Zwiebel	4 EL Creme fraîche
1 Knoblauchzehe	Salz
20 gleichgroße frische Champignons	Pfeffer
40 g Butter	

Die Petersilie waschen, grob hacken, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Die Pilze putzen und waschen. Die Stiele abknicken und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, gehackte Pilzstiele und Petersilie in Butter 5 Min. ohne Deckel andünsten. Abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. 3 EL davon und die Creme fraîche unter die Pilzmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit Butter gut auspinseln. Die Masse mit einem TL in die Pilzköpfe füllen. Die Köpfe in die Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10 Minuten überbacken. Tipp: Wenn Sie die Champignons herzhafter mögen, braten Sie 30 g durchwachsenen Speck mit den Pilzstielen aus.

### 21.30 Gefüllte Riesen-Champignons

8 -12 große Champignons (ca. 500g)	in feinen Ringen
<i>Füllung</i>	6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten,
4 EL Brösmeli oder Paniermehl	abgetropft, in Streifen
1 EL Butter oder Margarine	1 TL Thymianblättchen
1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün,	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
	Öl zum Bestreichen

Vorbereiten: Champignon-Stiele herauslösen und fein hacken, Hüte beiseite stellen.

Füllung: Brösmeli oder Paniermehl in der warmen Butter oder Margarine goldgelb rösten. Gehackte Stiele, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Thymian beigegeben, 2-3 Min. andämpfen, würzen, leicht abkühlen. Pilze außen mit Öl bestreichen, Masse in die Pilzhüte füllen.

Grillieren: Ca. 15 Min. übermittlerer Glut oder auf der heißen Grillierplatte, evtl. einmal wenden (nur auf Grillierplatte möglich).

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.31 Gemüsebrühe mit Kümmel

*Für die Gemüsebrühe:*

250 g Möhren  
1 Petersilienwurzel  
1 Knolle(n) Fenchel (etwa 200 g)  
2 Stange(n) Lauch  
Staudensellerie einige Stangen  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie  
Salz

*Für die Suppeneinlage:*

1 Paprikaschote rote  
100 g Champignons  
1 EL Zitronensaft  
1 Möhre große  
2 TL Kümmelkörner  
1 Bd. Schnittlauch

1. Für die Brühe alle Gemüse schälen oder waschen und fein zerkleinern, eventuell mit einem Gemüseschneider. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und halbieren. Die Petersilie waschen.
2. Alle zerkleinerten Gemüse mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in einen Topf geben. Etwa 1 1/2 l Wasser angießen und aufkochen. Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. In Streifen schneiden. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden.
4. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Gemüse ausdrücken und wegwerfen. 3/4 l der Brühe wieder in den Topf geben und aufkochen. Den Paprika, die Champignons, die Möhren und den Kümmel darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten garen.
5. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in Röllchen schneiden. Die Suppe damit bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

430 kJ

### 21.32 Gesalzene Champignons

250 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
1 EL Maizena  
1 groß. Zwiebel

gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons schälen und schnell unter fließendem kalten Wasser waschen. Mit saugfähigem Papier abtrocknen und die größeren vierteln. In eine Pfanne Öl erhitzen, Champignons und Zwiebel dazugeben, salzen und eine Minute unter ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel bei kleiner Flamme kochen. 1,5 dl



Wasser dazugießen. Zudecken und drei Minuten kochen lassen. Regelmäßig die Pfanne schütteln. Mit Petersilie bestreuen.

Maizena mit einem Löffel kaltem Wasser verrühren und zu den Champignons geben, Weitere zwei Minuten kochen bis die Soße eindickt, Auf einen Servierteller geben und zu Tisch bringen.

Empfohlener Wein Marzemino

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 10 Minuten

### 21.33 *Gesalzene Champignons*

250 g Champignons

2 EL Olivenöl

1 EL Maizena

1 groß. Zwiebel

gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons schälen und schnell unter fließendem kalten Wasser waschen. Mit saugfähigem Papier abtrocknen und die größeren vierteln.

In eine Pfanne Öl erhitzen, Champignons und Zwiebel dazugeben, salzen und eine Minute unter ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel bei kleine Flamme kochen. 1,5 dl Wasser dazu gießen. Zudecken und drei Minuten kochen lassen, regelmäßig die Pfanne schütteln. Mit Petersilie bestreuen.

Maizena mit einem Löffel kaltem Wasser verrühren und zu den Champignons geben, Weitere zwei Minuten kochen bis die Soße eindickt, Auf einen Servierteller geben und zu Tisch bringen.

Empfohlener Wein Marzemino

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 10 Minuten

### 21.34 *Kartoffel-Champignon-Suppe*

1 Zwiebel

150 g Kartoffeln

1 EL Butter oder Margarine

1/2 TL getrockneter Majoran

1/2 l Gemüsebrühe

100 g Frühlingszwiebeln

50 g Champignons

1/2 Zitrone, Saft von

30 g saure Sahne

Salz

schwarzer gemahlener Pfeffer

1 Msp. Kümmelpulver

1 Msp. Muskat

1 Msp. Cayennepfeffer

2 EL gehackter Dill

2 EL gehackte Kresse

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter oder die Margarine erhitzen und die Zwiebel- sowie die Kartoffelwürfel darin kurz andünsten.

Den Majoran und die Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe bei mäßiger Hitze 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Pilze mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Gemüsescheiben in die Suppe geben und weitere 8 Minuten darin köcheln lassen.

Die Suppe anschließend mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren und nochmals kurz erhitzen.

Die saure Sahne dazugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Kümmelpulver, Muskat sowie Cayennepfeffer würzen.

Die Suppe anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

VARIATION: Einen besonders würzigen Geschmack bekommt die Suppe, wenn Sie statt der Champignons frische Pfifferlinge verwenden. Versuchen Sie es auch einmal mit Austernpilzen oder Steinpilzen, wenn Sie frische bekommen können.

TIPP: Sollten Sie keinen Schneidstab oder Mixer zur Hand haben, können Sie die Suppe selbstverständlich auch durch ein feines Sieb streichen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 21.35 Kartoffel-Champignon-Suppe

400 g Kartoffeln, mehligkochend

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stange Porree/Lauch

250 g Champignons

50 g Holland-Butter

1 l Hühnerbrühe

100 g Holland-Gouda, alt

1/2 Handvoll Kerbel

1/8 l süße Sahne

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

gerebelter Majoran

Gewaschene Kartoffeln und Zwiebel schälen und grob würfeln. Vom Porree die harten Blattenden abschneiden. Stange putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, möglichst nicht waschen. Etwa acht kleine Pilze zur Seite legen, die übrigen vierteln. Das gesamte Gemüse in der Butter unter Rühren bei milder Hitze anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Käse fein reiben. Zurückbehaltene Pilze in feine Scheibchen schneiden. Kerbel abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Sahne nicht ganz steif schlagen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren, den Käse einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Majoran würzen. Kerbel in vier Teller verteilen und die Suppe einfüllen. Jeweils ein Viertel der Sahne nur leicht einrühren. Suppe mit Champignonscheiben bestreut

servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.36 Kartoffelsuppe mit Champignons

200 g Lauch	0.5 TL Steinpilzbrühe
300 g Kartoffeln mehligkochende	60 g Butter
2 EL Gemüsebrühe gekörnte	4 EL Petersilie, frisch gehackt
3 TL Thymianblättchen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Blätter Liebstöckel, frisch gehackt	4 EL Crème fraîche
200 g Champignons kleine	

1. Den Lauch putzen, längs einschneiden und gründlich waschen. Mit dem zarten Grün in schmale Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen und dünn schälen.
2. 450 ml Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen. Den Lauch, den Thymian und den Liebstöckel dazugeben. Die Kartoffeln in die kochende Brühe raspeln. Alles zugedeckt etwa 8 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind.
3. Die Champignons putzen, mit Küchenkrepp säubern oder kurz waschen. Dann in Scheiben schneiden und in der Suppe 2 - 3 Minuten ziehen lassen.
4. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Steinpilzbrühe, die Butter und die Petersilie hineinrühren. Die Suppe mit Pfeffer würzen, auf zwei Tellern verteilen und in die Mitte jeweils 1 El. Crème fraîche geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1200 kJ

### 21.37 Knoblauch-Champignon-Cremesuppe

2 Knoblauchzwiebeln (etwa 25 Zehen)	150 ml Milch
200 g weiße Champignons, geputzt und halbiert	75 ml Sahne
75 g Butter	Salz
1 TL frischer Thymian	Pfeffer
25 g Mehl	<i>Zum Servieren</i>
150 ml Hühnerbrühe	2 EL Petersilie, gehackt
	50 g Champignons, in dünnen Scheiben

Knoblauchzehen voneinander trennen, 1 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und abziehen.

Pilze in der Butter 5 Min. anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

Knoblauch und Thymian in die Butter-Champignon-Flüssigkeit geben und zugedeckt

10-15 Min. köcheln lassen, bis die Knoblauchzehen weich werden.  
 Mehl dazugeben und einige Min. kochen lassen. Hitze höher schalten und Brühe und Milch nach und nach unter ständigem Rühren dazugießen. 10 Min. köcheln lassen.  
 Pilze dazugeben und noch 1 Min. köcheln lassen, damit sie heiß werden.  
 Vom Herd nehmen, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Serviervorschlag: Mit gehackter Petersilie und dünnen, knackigen, rohen Pilzscheiben servieren.

**Mengenangabe:** 3 -4 PERSONEN

### 21.38 Kräuterchampignons in Bierteig

500 g Butterschmalz	Meersalz, Pfeffer
1/4 l Bier	1 Bd. Kräuter gemischt
4 Eier	4 Knoblauchzehen
125 g Speisestärke	2 EL Zitronensaft
125 g Mehl	16 groß. Champignons
60 g Butterschmalz	

Die Champignons abrausen und mit einem Küchentrepp abtupfen. Den Stiel herausdrehen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Knoblauch, Kräuter und Gewürze in Butterschmalz 4 Minuten dünsten und in die Pilzköpfe füllen. Einen Teig aus Mehl, Speisestärke, Eigelb und Bier rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse ziehen. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Kräuterchampignons in den Bierteig tauchen und im Butterschmalz frittieren.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

233 kcal / 956 kJ

### 21.39 Kräuterchampignons in Bierteig

16 gross. Champignons	125 g Mehl
2 EL Zitronensaft	125 g Speisestärke
4 Knoblauchzehen	4 Eigelb
1 Bd. Kräuter (gemischt)	1/4 l Bier
60 g Butterschmalz	4 Eiweiß
Meersalz	500 g Butterschmalz
Pfeffer	

Von den Champignons die Stiele herausdrehen, Pilzköpfe innen mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehen auspressen, Kräuter fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Knoblauch mit

Kräutern, Salz und Pfeffer 4 Minuten darin dünsten. Masse in die Pilzköpfe füllen. Mehl mit Speisestärke, Eigelb und Bier verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Butterschmalz in einem großen Kochtopf erhitzen, Kräuterchampignons durch den Bierteig ziehen und im Butterschmalz frittieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Eine Portion von 100 g enthält:** 233 kcal / 956 kJ

### 21.40 Pilz-Mousse

300 g Steinpilze oder Champignons	1/4 TL Steinpilzpulver
1 EL Bratbutter	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte, fein gehackt	wenig Butter
1/4 TL Salz	kühl gestellte Steinpilze, in je 6 feinen Scheiben
wenig Pfeffer aus der Mühle	1 Baguette (ca. 100 g) vom Vortag,
3 EL glattblättrige Petersilie	schräg in ca. 3 mm dicken Scheiben, getoastet
1/2 TL Thymian	
3 EL Rahm	
200 g Frischkäse nature (z. B. St Moret)	

Für die Garnitur 2 kleine Steinpilze zugedeckt kühl stellen. Restliche Pilze grob hacken. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Pilze und Schalotten ca. 3 Min. kräftig anbraten, würzen, auskühlen. Kräuter mit dem Rahm fein pürieren, mit den Pilzen und dem Käse mischen, würzen, Masse zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Servieren: Butter warm werden lassen, Pilzscheiben goldbraun braten. Mousse in Espresso-Tassen anrichten, Pilzscheiben darauf legen, Toasts dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten: Pilz-Mousse 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Menü für 6 - Pilz-Mousse - Reh-Rollbraten mit Schupfnudeln und Herbstgemüse - 'Suser'-Sorbet

**Mengenangabe:** 6 Espresso-Tassen oder Förmchen von je ca. 3/4 dl

**Kühl stellen:** ca. 1 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 156 kcal / 651 kJ; E 6 g, F 10 g, KH 11 g

### 21.41 Pilze auf griechische Art

500 g Champignons	2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	0.25 l trockener Weißwein, ersatzweise Hühnerbrühe
2 Tomaten	1 EL grüne Pfefferkörner, frisch oder aus
8 Schalotten oder kleine Zwiebeln	

dem Glas	1 Prise(n) Gewürznelkenpulver
Salz	1 Prise(n) Zimtpulver

1. Die Pilze putzen, eventuell kurz abspülen. Größere Pilze halbieren oder vierteln. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotten schälen.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten.
4. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten, den Weißwein und die Pfefferkörner untermischen. Die Pilze mit Salz, den Gewürznelken und dem Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren.
5. Eventuell noch mit Salz abschmecken, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

410 kJ

### 21.42 Pilzschaumcreme

2 gross. Schalotten	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	400 ml Fleischbrühe
1 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl)	Salz
400 g Champignons	weißer Pfeffer
2 EL Zitronensaft	200 ml Sahne

Schalotten und Knoblauchzehe schälen. Schalotten hacken, Knoblauchzehe zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Champignons putzen, falls nötig mit dem Backpinsel säubern und in Stücke schneiden. Zu den Schalotten geben und mit Zitronensaft beträufeln. Einige Thymianblättchen zu den Pilzen geben. Die Hälfte der Fleischbrühe zufügen, alles ein paar Minuten kochen lassen, dann mit dem Mixstab pürieren. Restliche Brühe zugeben, die Suppe nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne halbsteif schlagen, vor dem Servieren unterziehen und die Suppe mit Thymianblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.43 Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons

200 g geschälte Garnelen	1 Zitrone, Saft von
8 frische Jakobsmuscheln	Salz
250 g Champignons	Pfeffer
150 g Rucola	

Pilze säubern, waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen und Garnelen hineingeben. Etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Jakobsmuscheln zwei bis drei Minuten in den vorgeheizten Ofen oder unter den Grill legen. Sobald die Schalen beginnen, sich zu öffnen, aus dem Ofen nehmen, ganz öffnen und säubern. Dafür das Messer zwischen das Muschelfleisch und die Schale schieben, mit der es verbunden ist und abtrennen. Barte mit einer Küchenschere entfernen. Den schwarzen Darm entfernen. Das Muschelfleisch waschen und abtrocknen. In leicht gesalzenem Wasser kurz pochieren.

Rucola gründlich waschen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Größere Blätter zerpfücken. Garnelen, Muscheln und Rucola in die Schüssel mit den Pilzen geben, salzen, pfeffern und mit weiterem Zitronensaft anmachen. Vorsichtig umrühren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 8 Minuten

## 21.44 Sherry-Champignons

50 g durchwachsener Speck (in Scheiben)	75 ml Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	Thymian
1 TL Olivenöl	Salz
375 g Champignons. kl.	Pfeffer
50 ml Sherry (trocken)	

Speck in Streifen, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Speck im Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 groß ausbraten, herausnehmen. Geputzte Champignons im Öl anbraten, Zwiebeln kurz mitbraten.

Sherry und Brühe dazugießen, 3 Thymianstiele und Speck dazugeben, salzen, pfeffern, zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Im Sud kalt werden lassen. Mit Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 5 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Pro Portion:** 96 kcal / 403 kJ

## 21.45 Sopa de Hongos - Pilzsuppe

500 g Champignons	2 getrocknete kl. rote Chilischoten
100 g Austernpilze	1 l Geflügelbrühe
2 EL Öl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	frischer Koriander
1 g Dose Tomaten	

Pilze putzen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in dem Öl glasig braten. Pilze hinzufügen und mit anbraten. Die Chilischoten zerbröseln und dazu geben, ebenfalls die klein geschnittenen Tomaten. Nach 3-4 Minuten mit der Geflügelbrühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss den klein geschnitten Koriander über die Suppe geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.46 Suppe mit Kartoffeln und Champignons

50 g Parmesan	1/2 TL Majoran
150 g Champignons	1 Beutel Kartoffelpüree
100 g gekochten Schinken in einer Scheibe	2 EL Butter
1 l Hühnerbrühe (instant)	Salz
1/2 l Milch	Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	

Pilze waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch, Pilze und Schinken zugeben und kurz dünsten. Mit heißer Brühe aufgießen und fünf Minuten kochen.

Mit kalter Milch verlängern und Püreeflocken einrieseln. Gut mischen, Majoran zugeben und aufkochen lassen.

Servieren und individuell mit Parmesan bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### 21.47 Suppe mit Zuckerschoten

600 g Zuckerschoten	1 l Gemüsebrühe
200 g Champignons	1 Handvoll Kerbel frischer
2 EL Zitronensaft	100 g Alfalfasprossen
2 EL Butter	Salz



weißer Pfeffer, frisch gemahlen 100 g Crème fraîche  
 1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben

1. Die Zuckerschoten putzen und waschen, dann je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann in feine Scheiben schneiden. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben.
2. Die Butter in einem größeren Topf erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Die Zuckerschoten und die Gemüsebrühe untermischen. Die Brühe zum Kochen bringen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen, bis die Schoten bißfest sind.
4. Inzwischen den Kerbel verlesen, waschen und fein zerkleinern. Die Sprossen in einem Sieb kalt abspülen und gründlich abtropfen lassen.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken, die Crème fraîche und den Kerbel untermischen.
6. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Alfalfasprossen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1200 kJ

## 21.48 Überbackene Champignoncreme-Suppe mit Blätterteighäubchen

250 g Champignons	1 Schuss Worcestershire-Sauce
1 mittl. Zwiebel	1 klein. Gläschen heller Sherry
30 g Butter	2 EL Creme fraîche
1/2 EL Speisestärke	1 Pkt. Blätterteig (TK-Ware)
Salz	gehackte Petersilie zum Bestreuen
weißer Pfeffer aus der Mühle	Dotter zum Bestreichen
1 1/4 l kräftige Rindsuppe	

Die Champignons waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden; die Zwiebel schälen und feinst hacken; die Butter erhitzen; die Zwiebeln darin anschwitzen, die Hälfte der geschnittenen Champignons beifügen, kurz mitrösten und mit Salz, weißen Pfeffer sowie Worcestershire-Sauce würzen; mit gesiebter Speisestärke stauben, nochmals kurz durchrösten, nach und nach mit der kalten Rindsuppe aufgießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe im Mixer feinst pürieren und durch ein feines Sieb streichen; danach nochmals aufkochen und die restlichen Champignons, die Creme fraîche sowie den Sherry beifügen und noch einige Minuten köcheln lassen; den Blätterteig aus der Packung nehmen und etwas auftauen lassen; die Suppe in feuerfesten Suppenshalen verteilen und den Rand der Schalen mit Dotter bestreichen; den Blätterteig etwas ausrollen, je vier größere und

vier kleinere Deckel ausstechen, über die Schalen legen, mit Teigresten verzieren, das Ganze mit Dotter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad etwa 15 Minuten überbacken. Vor dem Auftragen wird die Blätterteighaube von den Suppenschalen abgelöst und die Champignoncreme-Suppe mit Petersilie bestreut serviert.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 21.49 Weiße Champignonsuppe

100 g weiße Champignons	60 ml Milch
1 TL Zitronensaft	40 g Zuckerschoten
1/2 Zwiebeln	1 TL Zucker
10 g Butter/Margarine	Worcestershiresauce
21 TL Mehl	30 ml Schlagsahne
40 ml Weißwein	Kerbelblättchen zum garnieren
1/2 l Gemüsebrühe	

1. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. 25 g davon mit Zitronensaft mischen und abgedeckt beiseite stellen. Zwiebeln pellen, fein würfeln und mit restlichen Champignons im heißen Fett bei milder Hitze 3 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Wein, Brühe und Milch ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. garen.

2. Zuckerschoten putzen, schräg dritteln, in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren und abschrecken. Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestershiresauce kräftig würzen.

3. Sahne halbsteif schlagen. Zuckerschoten und übrige Champignons in die Suppe geben und einmal aufkochen lassen. Sahne unter die Suppe ziehen und mit Kerbel bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen/Portionen

**Zubereitungszeit** 30 min

**Nährwerte:** 152 kcal; F 10 g, KH 10 g

## **22 Index**

## Index

### AIOLI

Champignon-Pfanne mit Aioli, 72

### ALFALFASPROSSEN

Suppe mit Zuckerschoten, 202

### ANTIPASTI

Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179

### ANTJE

Bohnen-Champignon-Pfanne, 69

Champignon-Soufflé, 73

Champignontaart, 106

Flämische Champignonsuppe, 189

Kartoffel-Champignon-Suppe, 196

### APFEL

Apfelreis 'Asia', 135

Gebratene braune Champignons mit kleinen Apfelwürfeln, 81

### APRIKOSE

Champignon-Aprikosen-Gemüse, 1

### APRIL

Briefpastete, 131

Champignonsalat, 142

Lachssalat mit Champignons, 147

### ARD-BUFFET

Risotto mit Pilzen, 137

Warme Pilztorte, 128

Wildeintopf mit Rosenkohl, 25

### ARTISCHOCKE

Artischocke 'Rustical', 69

Reis mit Artischocken und Champignons, 136

### ASIEN

Gemüse auf asiatische Art, 1

Süßes Gemüse-Curry, 165

### AUBERGINE

Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179

Auberginen mit Pilzfüllung, 180

Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82

Gefüllte Auberginentaschen, 83

Gemüsespieße auf Dillsauce, 169

Penne mit Auberginen und Champignons, 114

### AUFLAUF

Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17

Champignon-Zucchini-Auflauf, 17

Käsenudeln mit Champignons, 19

Kartoffelaufbau mit Knoblauchsahne, 20

Kartoffelaufbau mit Pilzen, 20

Nudel-Pilz-Auflauf, 21

Pilz-Nudel-Auflauf mit pikantem Weinkäse, 22

Pilzaufbau, 23

Tortelloni mit Champignons, 127

### AUFSTRICH

Champignon-Hirse-Aufstrich, 4

Champignon-Quark, 155

### AUGUST

Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 70

Champignon-Tomatensalat, 140

### AUSTERNPILZ

Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90

Pilz-Kartoffel-Torte, 95

Pilz-Pfanne, 95

Pilz-Reis-Pfanne, 136

Pilzragout mit Bleichsellerie, 96

Risotto mit Pilzen, 137

Sopa de Hongos - Pilzsuppe, 201

### AVOCADO

Egerlinge mit Avocado-Dip, 188

### BACKEN

Champignontaart, 106

Pikante Tarte mit Champignons, 115

### BADEN

Briesle in Weißwein, 33

### BEILAGE

Champignon-Aprikosen-Gemüse, 1

Champignons in Sahne, 1

- Funghi Trifolati, 80
- Gedämpfte Champignons, 1
- Gefüllte Champignons, 86
- Kräuterchampignons, 2
- BERGKAESE
  - Fenchel mit Pilzkruste, 168
- BIERTEIG
  - Champignons im Ausbackteig, 75
  - Kräuterchampignon in Bierteig, 92
  - Kräuterchampignons in Bierteig, 198
- BLAETTERTEIG
  - Filet Wellington, 35
  - Lammfilets im Blätterteigmantel mit einer Steinpilzfüllung, 42
  - Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig, 68
- BLATTSALAT
  - Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146
  - Senf-Dressing, 159
- BLATTSPINAT
  - Spinat-Gratin mit Lachs, 24
  - Spinatsalat mit Forellenfilet, 153
- BLUMENKOHL
  - Süßes Gemüse-Curry, 165
- BOHNE
  - Bohnen-Champignon-Pfanne, 69
  - Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 70
- BRATEN
  - Filet Wellington, 35
  - Gefüllter Rinderbraten, 38
  - Mais-Hackbraten auf Champignons, 44
- BRATHAEHNCHEN
  - Coq au Vin, 50
- BRATKARTOFFEL
  - Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90
- BRAUNKAPPE
  - Gefüllte Braunkappen, 83
- BROETCHEN
  - Champignon-Brötchen, 3
  - Egerlingfrikadellen, 161
  - Serviettenknödel mit Champignonsoße, 121
- BROT
  - Brotecken mit Pilzen und Camembert, 3
  - Champignon-Hirse-Aufstrich, 4
  - Champignon-Sauce, 156
  - Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 5
  - Champignontoast, 5
  - Feine Champignontramezzini, 6
  - Pilz-Toasts, 7
- BUCHWEIZEN
  - Crêpes aux Champignons, 109
- BUEFFET
  - Birne mit Gorgonzola, 181
  - Gefüllte Champignons, 192
- BUTTER
  - Champignon-Thymian-Butter, 156
- CAMEMBERT
  - Brotecken mit Pilzen und Camembert, 3
- CANNELLONI
  - Cannelloni, 101
- CARPACCIO
  - Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet), 181
  - Champignon-Carpaccio, 182
- CHAMPIGNON
  - Allgäuer Champignons, 179
  - Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179
  - Apfelreis 'Asia', 135
  - Artischocke 'Rustical', 69
  - Auberginen mit Pilzfüllung, 180
  - Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17
  - Birne mit Gorgonzola, 181
  - Bohnen-Champignon-Pfanne, 69
  - Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 70
  - Braune Champignons mit Thymian, 70
  - Brauner Champignon, 59
  - Briefpastete, 131
  - Briesle in Weißwein, 33
  - Brotecken mit Pilzen und Camembert, 3

- Bunte Penne mit Champignons, 101  
 Cannelloni, 101  
 Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet), 181  
 Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 27  
 Champignon de Paris a la Moutarde, 181  
 Champignon Sauce, 155  
 Champignon-Aprikosen-Gemüse, 1  
 Champignon-Brötchen, 3  
 Champignon-Carpaccio, 182  
 Champignon-Cremesuppe, 182  
 Champignon-Eisberg-Salat, 139  
 Champignon-Endiviensalat, 139  
 Champignon-Feldsalat, 139  
 Champignon-Gulasch, 71  
 Champignon-Halbmonde, 102  
 Champignon-Hirse-Aufstrich, 4  
 Champignon-Käsefondue, 65  
 Champignon-Käsekuchen, 102  
 Champignon-Käsetorte, 103  
 Champignon-Kartoffeln, 71  
 Champignon-Nudel-Pfännchen, 65  
 Champignon-Omeletts, 9  
 Champignon-Pfanne mit Aioli, 72  
 Champignon-Pfanne provençal, 73  
 Champignon-Pudding, 9  
 Champignon-Quark, 155  
 Champignon-Rührei auf Schwarzbrot, 10  
 Champignon-Sahne-Sauce, 155  
 Champignon-Salamitoast, 4  
 Champignon-Salat, 140  
 Champignon-Sauce, 156  
 Champignon-Soufflé, 10, 73  
 Champignon-Soufflé à la Brie mit Geflügelsülze, 11  
 Champignon-Speckknödel, 33  
 Champignon-Spinat-Omeletts, 11  
 Champignon-Thymian-Butter, 156  
 Champignon-Töpfchen in Weißweinsoße, 167  
 Champignon-Tomatensalat, 140  
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 17  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 5  
 Champignonburger, 74  
 Champignoncremesuppe, 183  
 Champignonpastete, 131  
 Champignonquiche, 104, 105  
 Champignonquiche mit Schafkäse, 105  
 Champignonragout, 74  
 Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust, 49  
 Champignonrahmsuppe mit Lachschinken, 184  
 Champignons, 59  
 Champignons - Pilze mit Kultur, 60  
 Champignons auf Kräuter-Spätzle, 75  
 Champignons ganz köstlich, 61  
 Champignons im Ausbackteig, 75  
 Champignons im Käsemantel, 184  
 Champignons in Eierpfannkuchen, 106  
 Champignons in Gorgonzola-Creme, 75  
 Champignons in Sahne, 1  
 Champignons in Sherry, 76  
 Champignons in Tomaten-Vinaigrette, 185  
 Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 76  
 Champignons mit Spinatfüllung, 77  
 Champignons pikant, 185  
 Champignons süßsauer, 161  
 Champignons überbacken, 78  
 Champignons, gegrillt, 78  
 Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce, 141  
 Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung, 49  
 Champignonsalat, 141, 142  
 Champignonsalat mit Radieschen und Schnittlauch, 142  
 Champignonsalat nach Bauernart, 143  
 Champignonsalat Winzer Art, 186  
 Champignonsauce, 157  
 Champignonsuppe, 186  
 Champignonsuppe mit Sherry, 187  
 Champignontaart, 106

- Champignontoast, 5  
Champignontörtchen, 187  
Champignontorte, 107  
Chicoréesalat mit Champignons, 143  
Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108  
Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons, 108  
Coq au Vin, 50  
Coq au Vin blanc, 50  
Coq au Vin rouge, 51  
Crêpes aux Champignons, 109  
Crêpes mit Pilzen, 110, 111  
Crêpes mit Putenrahm, 112  
Crepes mit Champignons und Mandeln, 110  
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
Egerlinge mit Avocado-Dip, 188  
Egerlingfrikadellen, 161  
Eierpfanne mit Champignons - und Sahne, 12  
Eingelegte Champignons, 15  
Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 144  
Endiviensalat mit Champignons, 144  
Entenragout mit Champignons, 52  
Feine Champignontramezzini, 6  
Feiner Champignon-Cocktail, 189  
Feines Pilzragout, 78  
Feldsalat mit Champignons, 145  
Feldsalat mit gebratenen Champignons, 145  
Fenchel mit Pilzkruste, 168  
Filet Stroganoff, 34  
Filet Wellington, 35  
Filetgulasch Stroganoff, 36  
Fisch mit Champignonfüllung, 27  
Fisch-Gratin mit Champignonsauce, 18  
Fischgratin mit Champignonsoße, 18  
Flämische Champignonsuppe, 189  
Forelle mit Ingwer, 28  
Französisches Knoblauchgratin, 19  
Französisches Tofu-Pilzragout, 135  
Frikassee von Tauben, 53  
Frische Champignons auf mariniertem Rinderfilet, 36  
Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146  
Frittierte Champignons und verschiedene Dips, 79  
Funghi Trifolati, 80  
Garnelen in Safransahne, 28  
Gebackene Champignons mit Dip, 190  
Gebackene Riesenchampignons, 80  
Gebratene braune Champignons mit kleinen Apfelwürfeln, 81  
Gebratene Champignons mit Kapern, 81  
Gedämpfte Champignons, 1  
Geflügel-Champignonfleisch, 54  
Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82  
Gefüllte Auberginentaschen, 83  
Gefüllte Braunkappen, 83  
Gefüllte Champignonköpfe, 84, 85  
Gefüllte Champignons, 85–87, 190–193  
Gefüllte Champignons im Porreebett, 87  
Gefüllte Champignons in Tomaten-Sahne, 88  
Gefüllte Champignons in Weißweinsauce, 88  
Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 65  
Gefüllte Kalbsbrust, 37  
Gefüllte Pilze mit Mangold, 168  
Gefüllte Riesen-Champignons, 66, 193  
Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen, 38  
Gefüllter Rinderbraten, 38  
Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung, 29  
Gemüse auf asiatische Art, 1  
Gemüsebrühe mit Kümmel, 194  
Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
Gesalzene Champignons, 194, 195  
Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 39  
Geschnetzeltes Züricher Art, 39

- Grande Funghi Gorgonzola, 67  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170  
 Gratinierte Spätzle, 171  
 Gratinierte Tofuklößchen, 172  
 Grünes Roastbeef, 40  
 Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
 Insalata di funghi - Salat mit Pilzen, 146  
 Jägersauce, 157  
 Jägerschnitzel, 40  
 Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art', 30  
 Käsenudeln mit Champignons, 19  
 Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln, 41  
 Kalte Pilzsoße, 157  
 Kartoffel-Champignon-Suppe, 195, 196  
 Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172  
 Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90  
 Kartoffelauflauf mit Knoblauchsahne, 20  
 Kartoffelauflauf mit Pilzen, 20  
 Kartoffelkuchen mit Pilzen, 90  
 Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons, 147  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 197  
 Knoblauch-Champignon-Cremesuppe, 197  
 Kohlrouladen mit Mett und Champignons, 91  
 Kräuterchampignon in Bierteig, 91, 92  
 Kräuterchampignons, 2  
 Kräuterchampignons in Bierteig, 198  
 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat, 42  
 Küsten-Champignons, 92  
 Lachssalat mit Champignons, 147  
 Lammfilets im Blätterteigmantel mit einer Steinpilzfüllung, 42  
 Linguine mit Kalbfleischsoße, 112  
 Linsen-Pilz-Salat, 148  
 Mais-Hackbraten auf Champignons, 44  
 Marinierte Champignons, 93  
 Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 93  
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173  
 Mitternachts-Imbiss, 6  
 Möhren-Champignon-Topf, 21  
 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
 Nudel-Pilz-Auflauf, 21  
 Nudeln an Schinken-Pilzsauce, 113  
 Nudeln mit Schinken und Champignons, 113  
 Nüsslisalat tricolore, 148  
 Okroschka, 149  
 Omelett mit Champignonfüllung, 13  
 Patissons - gefüllt, 94  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 114  
 Peruanische Ofenkartoffeln, 94  
 Peterchens Leibgericht, 149  
 Pfannkuchen mit Pfifferlingen, 114  
 Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen, 115  
 Pikante Tarte mit Champignons, 115  
 Pilz-Käse-Gratin, 22  
 Pilz-Kartoffel-Torte, 95  
 Pilz-Mousse, 199  
 Pilz-Nudel-Auflauf mit pikantem Weinkäse, 22  
 Pilz-Pastete, 132  
 Pilz-Pfanne, 95  
 Pilz-Quiche, 116  
 Pilz-Reis-Pfanne, 136  
 Pilz-Toasts, 7  
 Pilzauflauf, 23  
 Pilzchüechli, 99  
 Pilze auf griechische Art, 199  
 Pilze in Essig, 15  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162  
 Pilzgulasch, 96, 175  
 Pilzkuchen, 117  
 Pilzquiche mit Knoblauch, 117  
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 96  
 Pilzsalat, 150  
 Pilzsauce, 158  
 Pilzschaumcreme, 200  
 Pizza mit Champignons und Speck, 118  
 Pizza mit Paprika und Champignons, 118



- Pizza mit Schinken und Champignons, 119  
 Putengulasch mit Pilzen, 55  
 Putenroulade mit Champignons, 56  
 Quiche aux Champignons, 120  
 Quinoa-Knöpli, 162  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rehbraten mit Champignons, 45  
 Reis mit Artischocken und Champignons, 136  
 Rettichsalat, 150  
 Rindfleischgratin mit Champignons, 23  
 Risotto mit Pilzen, 137  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Roter Reis mit Tofu, 176  
 Rührei im Champignon, 13  
 Rührei mit Champignons, 14  
 Safranreis mit Putenchampignonsoße, 137  
 Saftschnitzel mit Champignonsauce, 46  
 Salami-Pizza mit Champignons, 120  
 Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons, 200  
 Salat aus rohen Champignons, 151  
 Salat Maasdam, 151  
 Salat mit Sbrinz-Champignons, 152  
 Salbei-Huhn mit Morcheln, 57  
 Schillerlockensalat, 31  
 Schinken-Champignonaufstrich, 7  
 Schweinefilet mit gefüllten Champignons, 46  
 Senf-Dressing, 159  
 Serviettenknödel mit Champignonsoße, 121  
 Sherry-Champignons, 201  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Sopa de Hongos - Pilzsuppe, 201  
 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße, 121  
 Spagetti mit Jägersoße, 122  
 Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße, 122  
 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 124  
 Spaghetti mit Sahne und Champignons, 124  
 Spaghetti-Quiche, 125  
 Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 126  
 Spanische Champignons, 97  
 Spinat-Gratin mit Lachs, 24  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 126  
 Spinatsalat mit Champignons, 153  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153  
 Süßes Gemüse-Curry, 165  
 Suppe mit Kartoffeln und Champignons, 202  
 Suppe mit Zuckerschoten, 202  
 Teigtaschen, 127  
 Tofu-Champignon-Ragout, 176  
 Tortelloni mit Champignons, 127  
 Tournedos mit Rahm-Champignons, 47  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 57  
 Überbackene Champignoncreme-Suppe mit Blätterteighäubchen, 203  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99  
 Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen, 58  
 Warme Pilztorte, 128  
 Weiße Champignonsuppe, 204  
 Weißer Champignon, 62  
 Wiener Schnitzel mit Champignons, 48  
 Wildeintopf mit Rosenkohl, 25  
 Wildreissalat mit Lachs, 153  
 Wirz-Pilz-Rollen, 97  
 Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig, 68  
 Würziges Curry-Ragout, 48  
 Zucchini-Champignon-Salat, 154  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- CHICOREE  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143

- CHINAKOHL  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89
- CHINESISCH  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108
- CHUEECHLI  
 Pilzchüechli, 99
- COCKTAIL  
 Feiner Champignon-Cocktail, 189
- CONCHIGLIE  
 Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons, 108
- CORNICHONS  
 Filet Stroganoff, 34
- COUSCOUS  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82
- CRPE  
 Crêpes aux Champignons, 109  
 Crêpes mit Pilzen, 110, 111  
 Crêpes mit Putenrahm, 112  
 Warme Pilztorte, 128
- CREMESUPPE  
 Champignon-Cremesuppe, 182
- CURRY  
 Würziges Curry-Ragout, 48
- DEZEMBER  
 Champignon-Töpfchen in Weißweinsosse, 167  
 Salat mit Sbrinz-Champignons, 152  
 Tournedos mit Rahm-Champignons, 47
- DINKEL  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173
- DIP  
 Frittierte Champignons und verschiedene Dips, 79
- EI  
 Champignon-Brötchen, 3  
 Champignon-Omeletts, 9  
 Champignon-Pudding, 9  
 Champignon-Rührei auf Schwarzbrot, 10
- Champignon-Soufflé, 10  
 Eierpfanne mit Champignons - und Sahne, 12  
 Omelett mit Champignonfüllung, 13  
 Rührei im Champignon, 13  
 Rührei mit Champignons, 14
- EIER  
 Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Crêpes mit Pilzen, 111  
 Pilzquiche mit Knoblauch, 117
- EIERSPEISE  
 Champignon-Spinat-Omeletts, 11
- EINFACH  
 Champignon-Tomatensalat, 140  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108  
 Coq au Vin, 50  
 Egerlinge mit Avocado-Dip, 188  
 Egerlingfrikadellen, 161  
 Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 Garnelen in Safransahne, 28  
 Gefüllte Pilze mit Mangold, 168  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
 Gratinierte Tofuklößchen, 172  
 Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
 Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172  
 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
 Pilze auf griechische Art, 199  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162  
 Pilzquiche mit Knoblauch, 117  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Roter Reis mit Tofu, 176  
 Schillerlockensalat, 31  
 Sherry-Champignons, 201  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- EINGELEGTES  
 Champignons süßsauer, 161  
 Eingelegte Champignons, 15  
 Pilze in Essig, 15
- EINTOPF  
 Möhren-Champignon-Topf, 21

- Wildeintopf mit Rosenkohl, 25  
 EISBERGSALAT  
   Champignon-Eisberg-Salat, 139  
   Eisbergsalat mit Champignons und  
   Schnittlauchsahne, 144  
 ENDIVIE  
   Champignon-Endiviensalat, 139  
   Endiviensalat mit Champignons, 144  
 ENTE  
   Entenragout mit Champignons, 52  
 ERFRISCHEND  
   Okroschka, 149  
 EXKLUSIV  
   Garnelen in Safransahne, 28  
   Spinat-Gratin mit Lachs, 24  
   Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
   Wildreissalat mit Lachs, 153  
 FEBRUAR  
   Apfelreis 'Asia', 135  
   Champignon-Omeletts, 9  
   Champignon-Sauce, 156  
   Champignons in Gorgonzola-Creme, 75  
   Gefüllte Champignons in Tomaten-  
   Sahne, 88  
   Pilzsauce, 158  
 FELDSALAT  
   Champignon-Feldsalat, 139  
   Feldsalat mit Champignons, 145  
   Feldsalat mit gebratenen Champignons,  
   145  
   Nüsslisalat tricolore, 148  
   Salat Maasdam, 151  
 FENCHEL  
   Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 FESTLICHES  
   Briesle in Weißwein, 33  
   Lammfilets im Blätterteigmantel mit ei-  
   ner Steinpilzfüllung, 42  
 FETTGEBACKENES  
   Kräuterchampignon in Bierteig, 91, 92  
 FILET  
   Carpaccio mit Champignons (Rohes  
   Rinderfilet), 181  
   Filetgulasch Stroganoff, 36  
   Frische Champignons auf mariniertem  
   Rinderfilet, 36  
   Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 39  
   Geschnetzeltes Züricher Art, 39  
   Schweinefilet mit gefüllten Champi-  
   gnons, 46  
   Tournedos mit Rahm-Champignons, 47  
 FISCH  
   Champignon - Spinatgemüse zu Lachs,  
   27  
   Fisch mit Champignonfüllung, 27  
   Fisch-Gratin mit Champignonsauce, 18  
   Fischgratin mit Champignonsoße, 18  
   Forelle mit Ingwer, 28  
   Gegrillte Forelle mit Champignonfü-  
   llung, 29  
   Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art', 30  
   Lachssalat mit Champignons, 147  
   Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
   Schillerlockensalat, 31  
   Spinat-Gratin mit Lachs, 24  
   Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
   Spinatsalat mit Forellenfilet, 153  
   Wildreissalat mit Lachs, 153  
 FLEISCH  
   Carpaccio mit Champignons (Rohes  
   Rinderfilet), 181  
   Champignon-Speckknödel, 33  
   Champignons mit Hackfleischfüllung  
   auf Blattspinat, 76  
   Filet Stroganoff, 34  
   Filet Wellington, 35  
   Filetgulasch Stroganoff, 36  
   Frische Champignons auf mariniertem  
   Rinderfilet, 36  
   Gefüllte Kalbsbrust, 37  
   Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen,  
   38  
   Gefüllter Rinderbraten, 38  
   Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 39  
   Geschnetzeltes Züricher Art, 39  
   Grünes Roastbeef, 40  
   Jägerschnitzel, 40

- Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln, 41  
 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat, 42  
 Linguine mit Kalbfleischsoße, 112  
 Mais-Hackbraten auf Champignons, 44  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rehbraten mit Champignons, 45  
 Rindfleischgratin mit Champignons, 23  
 Saftschnittel mit Champignonsauce, 46  
 Schweinefilet mit gefüllten Champignons, 46  
 Tournedos mit Rahm-Champignons, 47  
 Wiener Schnittel mit Champignons, 48  
 Würziges Curry-Ragout, 48
- FLEISCHGERICHT  
 Funghi Trifolati, 80
- FLEISCHLOS  
 Champignon-Käsetorte, 103  
 Champignons mit Spinatfüllung, 77  
 Pilzgulasch, 175
- FLEISCHTOMATE  
 Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83
- FONDUE  
 Champignon-Käsefondue, 65  
 Champignon-Quark, 155  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162
- FORELLE  
 Forelle mit Ingwer, 28  
 Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung, 29  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153
- FRANKREICH  
 Champignon de Paris a la Moutarde, 181  
 Coq au Vin, 50  
 Coq au Vin blanc, 50  
 Coq au Vin rouge, 51
- FRISCHKÄESE  
 Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce, 141  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Schinken-Champignonaufstrich, 7
- FRISEE  
 Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146
- FRITTIERTES  
 Frittierte Champignons und verschiedene Dips, 79
- FRUEHLINGSZWIEBEL  
 Forelle mit Ingwer, 28
- FRUEHSTUECK  
 Champignon-Rührei auf Schwarzbrot, 10
- GAESTE  
 Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143  
 Coq au Vin, 50  
 Coq au Vin blanc, 50  
 Crêpes mit Pilzen, 111  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Filet Stroganoff, 34  
 Filet Wellington, 35  
 Forelle mit Ingwer, 28  
 Frikassee von Tauben, 53  
 Garnelen in Safransahne, 28  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gefüllte Kalbsbrust, 37  
 Gefüllter Rinderbraten, 38  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
 Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173  
 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162  
 Putenroulade mit Champignons, 56  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Spinat-Gratin mit Lachs, 24  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153  
 Suppe mit Zuckerschoten, 202

- Wildreissalat mit Lachs, 153  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- GARNELE**  
 Garnelen in Safransahne, 28  
 Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln  
 und Champignons, 200  
 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen, 123
- GEBAECK**  
 Pilzchüchli, 99  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99
- GEFLUEGEL**  
 Champignonragout mit Portwein zu  
 Hähnchenbrust, 49  
 Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung, 49  
 Crêpes mit Putenrahm, 112  
 Entenragout mit Champignons, 52  
 Frikassee von Tauben, 53  
 Geflügel-Champignonfleisch, 54  
 Putengulasch mit Pilzen, 55  
 Putenroulade mit Champignons, 56  
 Safranreis mit Putenchampignonsoße,  
 137  
 Truthahnröllchen-Spieße und  
 Champignon-Buttergemüse,  
 57  
 Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen,  
 58
- GEFUELLT**  
 Putenroulade mit Champignons, 56
- GEMUESE**  
 Artischocke 'Rustical', 69  
 Bohnen-Champignon-Pfanne, 69  
 Bohnen-Tomaten-Champignon-  
 Gemüse, 70  
 Champignon-Aprikosen-Gemüse, 1  
 Champignon-Kartoffeln, 71  
 Champignon-Pfanne provençal, 73  
 Champignon-Soufflé, 73  
 Champignons in Sherry, 76  
 Champignons mit Hackfleischfüllung  
 auf Blattspinat, 76  
 Champignons überbacken, 78  
 Funghi Trifolati, 80
- Gebäckene Riesenchampignons, 80  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gefüllte Champignons, 86  
 Gefüllte Champignons im Porreebett,  
 87  
 Gefüllte Champignons in Tomaten-  
 Sahne, 88  
 Gemüse auf asiatische Art, 1  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
 Kohlrouladen mit Mett und Champi-  
 gnons, 91  
 Kräuterchampignon in Bierteig, 92  
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 96  
 Truthahnröllchen-Spieße und  
 Champignon-Buttergemüse,  
 57  
 Wirz-Pilz-Rollen, 97  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- GEMUESEGERICHT**  
 Feines Pilzragout, 78  
 Gefüllte Champignonköpfe, 84
- GEMUESEZWIEBEL**  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- GERICHT**  
 Filet Stroganoff, 34  
 Filet Wellington, 35
- GRATIN**  
 Fisch-Gratin mit Champignonsauce, 18  
 Fischgratin mit Champignonsoße, 18  
 Französisches Knoblauchgratin, 19  
 Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172  
 Pilz-Käse-Gratin, 22  
 Rindfleischgratin mit Champignons, 23  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Spinat-Gratin mit Lachs, 24
- GRILLEN**  
 Champignons, gegrillt, 78  
 Gefüllte Champignons, 87  
 Gefüllte Riesen-Champignons, 193
- GRUNDLAGE**  
 Champignons, 59  
 Champignonsauce, 157
- GULASCH**

- Champignon-Gulasch, 71
- HACK
- Champignon-Speckknödel, 33
  - Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 76
  - Mais-Hackbraten auf Champignons, 44
- HAEHNCHEN
- Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust, 49
- HAEHNCHENBRUST
- Okroschka, 149
  - Pilzfondue mit Geflügel, 162
- HAUPTGERICHT
- Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 27
  - Würziges Curry-Ragout, 48
- HERZHAFT
- Champignon-Käsekuchen, 102
  - Champignon-Käsetorte, 103
  - Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 5
  - Champignonquiche, 104, 105
  - Champignontorte, 107
  - Crêpes aux Champignons, 109
  - Crêpes mit Pilzen, 110
  - Pfannkuchen mit Pfifferlingen, 114
  - Pilzchüechli, 99
  - Pilzkuchen, 117
- HIRSCH
- Wildeintopf mit Rosenkohl, 25
- HIRSE
- Champignon-Hirse-Aufstrich, 4
- HOLLAND
- Bohnen-Champignon-Pfanne, 69
  - Champignon-Soufflé, 73
  - Champignontaart, 106
  - Flämische Champignonsuppe, 189
  - Kartoffel-Champignon-Suppe, 196
- HUEHNERBRUSTFILET
- Hühnerbrust mit Walnüssen, 55
- HUEHNERLEBER
- Hühnerbrust mit Walnüssen, 55
- HUHN
- Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung, 49
  - Coq au Vin, 50
  - Coq au Vin blanc, 50
  - Coq au Vin rouge, 51
  - Hühnerbrust mit Walnüssen, 55
  - Okroschka, 149
  - Pilzfondue mit Geflügel, 162
  - Salbei-Huhn mit Morcheln, 57
  - Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen, 58
- IMBISS
- Crêpes mit Pilzen, 111
- INDIEN
- Süßes Gemüse-Curry, 165
- INFORMATION
- Brauner Champignon, 59
  - Champignons - Pilze mit Kultur, 60
  - Champignons ganz köstlich, 61
  - Weißer Champignon, 62
- INGWER
- Süßes Gemüse-Curry, 165
- INNEREI
- Briesle in Weißwein, 33
- ITALIEN
- Champignonquiche, 104
  - Funghi Trifolati, 80
  - Gefüllte Champignons, 86
  - Gesalzene Champignons, 194
  - Insalata di funghi - Salat mit Pilzen, 146
  - Penne mit Auberginen und Champignons, 114
  - Pizza mit Champignons und Speck, 118
  - Pizza mit Paprika und Champignons, 118
  - Pizza mit Schinken und Champignons, 119
  - Reis mit Artischocken und Champignons, 136
  - Safranreis mit Putenchampignonsoße, 137
  - Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons, 200

- Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 124  
 Spaghetti mit Sahne und Champignons, 124  
 Suppe mit Kartoffeln und Champignons, 202  
 Tortelloni mit Champignons, 127
- JAKOBSMUSCHEL  
 Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons, 200
- JANUAR  
 Brotecken mit Pilzen und Camembert, 3  
 Cannelloni, 101  
 Champignon-Nudel-Pfännchen, 65  
 Mais-Hackbraten auf Champignons, 44  
 Nudel-Pilz-Auflauf, 21  
 Nüsslisalat tricolore, 148  
 Pilz-Toasts, 7
- JOGHURT  
 Egerlinge mit Avocado-Dip, 188
- JULI  
 Champignons in Sherry, 76  
 Rührei im Champignon, 13
- JUNI  
 Rührei im Champignon, 13  
 Spaghetti mit Pilzen, 123
- KABELJAU  
 Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art', 30
- KAESE  
 Champignon-Käsefondue, 65  
 Champignon-Käsekuchen, 102  
 Champignon-Nudel-Pfännchen, 65  
 Champignonquiche mit Schafkäse, 105  
 Champignons im Käsemantel, 184  
 Champignons in Gorgonzola-Creme, 75  
 Champignontaart, 106  
 Eierpfanne mit Champignons - und Sahne, 12  
 Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 65  
 Grande Funghi Gorgonzola, 67  
 Käsenudeln mit Champignons, 19  
 Kartoffelauflauf mit Pilzen, 20  
 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
 Peterchens Leibgericht, 149  
 Pikante Tarte mit Champignons, 115  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Salat Maasdam, 151  
 Salat mit Sbrinz-Champignons, 152  
 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße, 121  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99  
 Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig, 68
- KAESEGERICHT  
 Gefüllte Riesen-Champignons, 66
- KALB  
 Briesle in Weißwein, 33  
 Gefüllte Kalbsbrust, 37  
 Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln, 41  
 Linguine mit Kalbfleischsoße, 112  
 Wiener Schnitzel mit Champignons, 48
- KALBFLEISCH  
 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat, 42
- KALBSBRIES  
 Briesle in Weißwein, 33
- KALBSBRUST  
 Gefüllte Kalbsbrust, 37
- KALBSENTRECOTE  
 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat, 42
- KALORIENARM  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 194  
 Okroschka, 149  
 Pilze auf griechische Art, 199  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Weiße Champignonsuppe, 204
- KALT  
 Kalte Pilzsoße, 157

## KAROTTE

- Coq au Vin blanc, 50
- Salbei-Huhn mit Morcheln, 57
- Süßes Gemüse-Curry, 165

## KARTOFFEL

- Champignon-Kartoffeln, 71
- Champignon-Quark, 155
- Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89
- Kartoffel-Champignon-Suppe, 195, 196
- Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172
- Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90
- Kartoffelauflauf mit Knoblauchsahne, 20
- Kartoffelauflauf mit Pilzen, 20
- Kartoffelkuchen mit Pilzen, 90
- Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons, 147
- Kartoffelsuppe mit Champignons, 197
- Peruanische Ofenkartoffeln, 94
- Pilz-Kartoffel-Torte, 95
- Spinat-Gratin mit Lachs, 24
- Süßes Gemüse-Curry, 165

## KARTOFFELSALAT

- Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons, 147

## KIND

- Champignonsuppe, 186
- Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89
- Gratinierte Spätzle, 171
- Gratinierte Tofuklößchen, 172

## KNOBLAUCH

- Champignon-Pfanne mit Aioli, 72
- Französisches Knoblauchgratin, 19
- Kartoffelauflauf mit Knoblauchsahne, 20
- Knoblauch-Champignon-Cremesuppe, 197

## KNOEDEL

- Serviettenknödel mit Champignonsoße, 121

## KOCHSCHINKEN

- Schinken-Champignonaufstrich, 7

## KOHL

- Kohlrouladen mit Mett und Champignons, 91

## KOTELETT

- Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen, 38

## KRABBE

- Küsten-Champignons, 92

## KRAEUTER

- Grünes Roastbeef, 40
- Kräuterchampignon in Bierteig, 91, 92
- Kräuterchampignons, 2
- Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 93

## KUCHEN

- Champignon-Käsekuchen, 102
- Champignonquiche, 105
- Pilzkuchen, 117

## KUEMMEL

- Gemüsebrühe mit Kümmel, 194

## KUERBIS

- Patissons - gefüllt, 94

## LACHS

- Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 27
- Lachssalat mit Champignons, 147
- Wildreissalat mit Lachs, 153

## LACHSFILET

- Spinat-Gratin mit Lachs, 24

## LAMM

- Lammfilets im Blätterteigmantel mit einer Steinpilzfüllung, 42

## LASAGNE

- Crepes mit Champignons und Mandeln, 110

## LAUCH

- Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 5
- Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170
- Kartoffelsuppe mit Champignons, 197
- Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 93

## LEICHT

- Champignonsalat mit Radieschen und Schnittlauch, 142



## LINGUINE

Linguine mit Kalbfleischsoße, 112

## LINSE

Linsen-Pilz-Salat, 148

## MAERZ

Champignon-Pfanne mit Aioli, 72  
 Champignon-Soufflé, 10  
 Champignoncremesuppe, 183  
 Champignonragout, 74  
 Champignons im Ausbackteig, 75  
 Champignonsalat, 142  
 Gefüllte Champignonköpfe, 85  
 Kohlrouladen mit Mett und Champignons, 91  
 Nudeln an Schinken-Pilzsauce, 113  
 Pilzsauce, 158  
 Quinoa-Knöpli, 162  
 Rehbraten mit Champignons, 45  
 Wirz-Pilz-Rollen, 97

## MAI

Artischocke 'Rustical', 69  
 Crêpes aux Champignons, 109  
 Gebackene Riesenchampignons, 80  
 Gefüllte Riesen-Champignons, 193  
 Jägersauce, 157  
 Rettichsalat, 150

## MANDEL

Crepes mit Champignons und Mandeln, 110  
 Süßes Gemüse-Curry, 165

## MANGOLD

Gefüllte Pilze mit Mangold, 168

## MEERESFRUCHT

Garnelen in Safransahne, 28  
 Küsten-Champignons, 92  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31

## MEHL

Pilzquiche mit Knoblauch, 117

## MEHLSPEISE

Champignon-Käsekuchen, 102  
 Champignon-Käsetorte, 103  
 Champignonquiche, 104  
 Champignonquiche mit Schafkäse, 105

Champignons in Eierpfannkuchen, 106

Champignontaart, 106

Champignontorte, 107

Crêpes aux Champignons, 109

Crêpes mit Pilzen, 111

Crêpes mit Putenrahm, 112

Pfannkuchen mit Pfifferlingen, 114

Pikante Tarte mit Champignons, 115

Pilzkuchen, 117

Pilzquiche mit Knoblauch, 117

Pizza mit Champignons und Speck, 118

Pizza mit Paprika und Champignons, 118

Salami-Pizza mit Champignons, 120

Warme Pilztorte, 128

## METT

Gefüllte Champignons in Tomaten-Sahne, 88

Kohlrouladen mit Mett und Champignons, 91

## MEXIKO

Sopa de Hongos - Pilzsuppe, 201

## MIESMUSCHEL

Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons, 108

## MIKROWELLE

Küsten-Champignons, 92

## MOEHRE

Forelle mit Ingwer, 28

Gemüse auf asiatische Art, 1

Gemüsebrühe mit Kümmel, 194

Möhren-Champignon-Topf, 21

Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174

Shrimps-Gratin mit Champignons, 31

## MORCHEL

Salbei-Huhn mit Morcheln, 57

## NORMAL

Champignon-Omeletts, 9

Grande Funghi Gorgonzola, 67

## NOVEMBER

Entenragout mit Champignons, 52

Peruanische Ofenkartoffeln, 94

Salat mit Sbrinz-Champignons, 152

- Spagetti mit Champignon-Käse-Soße, 121  
 Zucchini-Champignon-Salat, 154
- NUDEL
- Bunte Penne mit Champignons, 101  
 Cannelloni, 101  
 Champignon Sauce, 155  
 Champignon-Nudel-Pfännchen, 65  
 Champignon-Sahne-Sauce, 155  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108  
 Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons, 108  
 Crepes mit Champignons und Mandeln, 110  
 Käsenudeln mit Champignons, 19  
 Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln, 41  
 Kalte Pilzsoße, 157  
 Linguine mit Kalbfleischsoße, 112  
 Nudel-Pilz-Auflauf, 21  
 Nudeln an Schinken-Pilzsauce, 113  
 Nudeln mit Schinken und Champignons, 113  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 114  
 Pilz-Nudel-Auflauf mit pikantem Weinkäse, 22  
 Pilzsauce, 158  
 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße, 121  
 Spagetti mit Jägersoße, 122  
 Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße, 122  
 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 124  
 Spaghetti mit Sahne und Champignons, 124  
 Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 126  
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 126  
 Teigtaschen, 127  
 Tortelloni mit Champignons, 127
- OKTOBER
- Champignon-Hirse-Aufstrich, 4  
 Feine Champignontramezzini, 6  
 Gebackene Champignons mit Dip, 190  
 Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung, 29  
 Linsen-Pilz-Salat, 148  
 Pilzchüechli, 99
- OLIVE
- Gefüllte Pilze mit Mangold, 168
- OMELETT
- Champignon-Omeletts, 9  
 Champignon-Spinat-Omeletts, 11  
 Omelett mit Champignonfüllung, 13
- P100
- Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 93
- P2
- Champignon-Feldsalat, 139
- P4
- Champignon - Spinatgemüse zu Lachs, 27  
 Champignon-Käsetorte, 103  
 Champignon-Kartoffeln, 71  
 Champignon-Omeletts, 9  
 Champignon-Tomatensalat, 140  
 Champignonpastete, 131  
 Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust, 49  
 Champignons mit Spinatfüllung, 77  
 Champignons pikant, 185  
 Champignonsalat, 141  
 Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146  
 Gebratene Champignons mit Kapern, 81  
 Gefüllte Champignons, 86  
 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 65  
 Grande Funghi Gorgonzola, 67  
 Grünes Roastbeef, 40  
 Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90

- Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und Pilzsalat, 42  
 Küsten-Champignons, 92  
 Peterchens Leibgericht, 149  
 Pilz-Pfanne, 95  
 Pilzauflauf, 23  
 Pizza mit Schinken und Champignons, 119  
 Würziges Curry-Ragout, 48
- P5  
 Sherry-Champignons, 201
- PAPRIKA  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179  
 Gemüse auf asiatische Art, 1  
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 194  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
 Pizza mit Paprika und Champignons, 118
- PASTETE  
 Briefpastete, 131  
 Champignonpastete, 131  
 Pilz-Pastete, 132
- PATISSON  
 Pâtissons - gefüllt, 94
- PELLKARTOFFEL  
 Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90
- PENNE  
 Bunte Penne mit Champignons, 101  
 Penne mit Auberginen und Champignons, 114
- PERU  
 Peruanische Ofenkartoffeln, 94
- PFANNENGERICHT  
 Champignon-Pfanne mit Aioli, 72  
 Champignon-Pfanne provençal, 73  
 Pilz-Reis-Pfanne, 136  
 Quinoa-Knöpli, 162
- PFANNKUCHEN  
 Champignons in Eierpfannkuchen, 106  
 Crêpes mit Pilzen, 110  
 Pfannkuchen mit Pfifferlingen, 114  
 Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen, 115
- PIFFERLING  
 Feines Pilzragout, 78  
 Pilz-Pastete, 132  
 Pilze in Essig, 15  
 Pilzgulasch, 96  
 Risotto mit Pilzen, 137
- PIKANT  
 Champignonquiche, 105  
 Champignontaart, 106  
 Crêpes aux Champignons, 109  
 Pikante Tarte mit Champignons, 115  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99
- PILZ  
 Allgäuer Champignons, 179  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179  
 Apfelreis 'Asia', 135  
 Artischocke 'Rustical', 69  
 Auberginen mit Pilzfüllung, 180  
 Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Bohnen-Champignon-Pfanne, 69  
 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 70  
 Braune Champignons mit Thymian, 70  
 Brauner Champignon, 59  
 Briefpastete, 131  
 Briesle in Weißwein, 33  
 Brotecken mit Pilzen und Camembert, 3  
 Bunte Penne mit Champignons, 101  
 Cannelloni, 101  
 Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet), 181  
 Champignon de Paris a la Moutarde, 181  
 Champignon Sauce, 155  
 Champignon-Aprikosen-Gemüse, 1  
 Champignon-Brötchen, 3  
 Champignon-Carpaccio, 182  
 Champignon-Cremesuppe, 182  
 Champignon-Eisberg-Salat, 139  
 Champignon-Endiviensalat, 139  
 Champignon-Feldsalat, 139  
 Champignon-Gulasch, 71

- Champignon-Halbmonde, 102  
 Champignon-Hirse-Aufstrich, 4  
 Champignon-Käsefondue, 65  
 Champignon-Käsekuchen, 102  
 Champignon-Käsetorte, 103  
 Champignon-Kartoffeln, 71  
 Champignon-Pfanne mit Aioli, 72  
 Champignon-Pfanne provençal, 73  
 Champignon-Pudding, 9  
 Champignon-Rührei auf Schwarzbrot, 10  
 Champignon-Sahne-Sauce, 155  
 Champignon-Salamitoast, 4  
 Champignon-Salat, 140  
 Champignon-Sauce, 156  
 Champignon-Soufflé, 10, 73  
 Champignon-Soufflé à la Brie mit Geflügelsülze, 11  
 Champignon-Speckknödel, 33  
 Champignon-Spinat-Omeletts, 11  
 Champignon-Töpfchen in Weißweinsoße, 167  
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 17  
 Champignonburger, 74  
 Champignoncremesuppe, 183  
 Champignonpastete, 131  
 Champignonquiche, 104  
 Champignonquiche mit Schafkäse, 105  
 Champignonragout, 74  
 Champignonragout mit Portwein zu Hähnchenbrust, 49  
 Champignonrahmsuppe mit Lachschinken, 184  
 Champignons, 59  
 Champignons - Pilze mit Kultur, 60  
 Champignons ganz köstlich, 61  
 Champignons im Ausbackteig, 75  
 Champignons im Käsemantel, 184  
 Champignons in Eierpfannkuchen, 106  
 Champignons in Gorgonzola-Creme, 75  
 Champignons in Sahne, 1  
 Champignons in Sherry, 76  
 Champignons mit Hackfleischfüllung auf Blattspinat, 76  
 Champignons mit Spinatfüllung, 77  
 Champignons süßsauer, 161  
 Champignons überbacken, 78  
 Champignons, gegrillt, 78  
 Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce, 141  
 Champignonsahne-Hähnchen mit Preiselbeerfüllung, 49  
 Champignonsalat, 141, 142  
 Champignonsalat nach Bauernart, 143  
 Champignonsalat Winzer Art, 186  
 Champignonsauce, 157  
 Champignonsuppe, 186  
 Champignontaart, 106  
 Champignontörtchen, 187  
 Champignontorte, 107  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108  
 Conchiglie mit Miesmuscheln und Champignons, 108  
 Coq au Vin, 50  
 Crêpes aux Champignons, 109  
 Crêpes mit Pilzen, 111  
 Crêpes mit Putenrahm, 112  
 Crepes mit Champignons und Mandeln, 110  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Egerlinge mit Avocado-Dip, 188  
 Egerlingfrikadellen, 161  
 Eingelegte Champignons, 15  
 Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 144  
 Entenragout mit Champignons, 52  
 Feine Champignontramezzini, 6  
 Feines Pilzragout, 78  
 Feldsalat mit Champignons, 145  
 Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 Filet Stroganoff, 34  
 Filet Wellington, 35  
 Filetgulasch Stroganoff, 36  
 Fisch-Gratin mit Champignonsauce, 18  
 Fischgratin mit Champignonsoße, 18  
 Flämische Champignonsuppe, 189  
 Forelle mit Ingwer, 28

- Französisches Knoblauchgratin, 19  
Französisches Tofu-Pilzragout, 135  
Frikassee von Tauben, 53  
Frische Champignons auf mariniertem Rinderfilet, 36  
Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146  
Frittierte Champignons und verschiedene Dips, 79  
Funghi Trifolati, 80  
Garnelen in Safransahne, 28  
Gebackene Champignons mit Dip, 190  
Gebackene Riesenchampignons, 80  
Gebratene braune Champignons mit kleinen Apfelwürfeln, 81  
Gebratene Champignons mit Kapern, 81  
Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82  
Gefüllte Auberginentaschen, 83  
Gefüllte Braunkappen, 83  
Gefüllte Champignonköpfe, 84, 85  
Gefüllte Champignons, 85–87, 190, 191  
Gefüllte Champignons im Porreebett, 87  
Gefüllte Champignons in Tomatensahne, 88  
Gefüllte Champignons in Weißweinsauce, 88  
Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 65  
Gefüllte Kalbsbrust, 37  
Gefüllte Pilze mit Mangold, 168  
Gefüllte Riesen-Champignons, 66, 193  
Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen, 38  
Gefüllter Rinderbraten, 38  
Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung, 29  
Gemüsebrühe mit Kümmel, 194  
Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
Gesalzene Champignons, 194, 195  
Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 39  
Geschnetzeltes Züricher Art, 39  
Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170  
Gratinierte Spätzle, 171  
Gratinierte Tofuklößchen, 172  
Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
Insalata di funghi - Salat mit Pilzen, 146  
Jägersauce, 157  
Jägerschnitzel, 40  
Kabeljau-Filet 'Portugiesische Art', 30  
Käsenudeln mit Champignons, 19  
Kalbfleischklößchen mit Trüffelchampignons auf Safrannudeln, 41  
Kalte Pilzsoße, 157  
Kartoffel-Champignon-Suppe, 195, 196  
Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172  
Kartoffel-Pilz-Pfanne, 90  
Kartoffelauflauf mit Knoblauchsahne, 20  
Kartoffelauflauf mit Pilzen, 20  
Kartoffelkuchen mit Pilzen, 90  
Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons, 147  
Kartoffelsuppe mit Champignons, 197  
Knoblauch-Champignon-Cremesuppe, 197  
Kohlrouladen mit Mett und Champignons, 91  
Kräuterchampignon in Bierteig, 91, 92  
Kräuterchampignons in Bierteig, 198  
Küsten-Champignons, 92  
Lachssalat mit Champignons, 147  
Linguine mit Kalbfleischsoße, 112  
Linsen-Pilz-Salat, 148  
Mais-Hackbraten auf Champignons, 44  
Marinierte Champignons, 93  
Marinierte Champignons mit Lauch und Kräuter-Dip, 93  
Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173  
Mitternachts-Imbiss, 6  
Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
Nudel-Pilz-Auflauf, 21  
Nüsslisalat tricolore, 148  
Okroschka, 149  
Omelett mit Champignonfüllung, 13  
Pâtissons - gefüllt, 94

- Penne mit Auberginen und Champignons, 114  
 Peruanische Ofenkartoffeln, 94  
 Pfannkuchen mit Pfifferlingen, 114  
 Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen, 115  
 Pikante Tarte mit Champignons, 115  
 Pilz-Käse-Gratin, 22  
 Pilz-Kartoffel-Torte, 95  
 Pilz-Mousse, 199  
 Pilz-Nudel-Auflauf mit pikantem Weinkäse, 22  
 Pilz-Pastete, 132  
 Pilz-Pfanne, 95  
 Pilz-Quiche, 116  
 Pilz-Reis-Pfanne, 136  
 Pilz-Toasts, 7  
 Pilzaufauf, 23  
 Pilzchüechli, 99  
 Pilze auf griechische Art, 199  
 Pilze in Essig, 15  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162  
 Pilzgulasch, 96, 175  
 Pilzkuchen, 117  
 Pilzquiche mit Knoblauch, 117  
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 96  
 Pilzsalat, 150  
 Pilzsauce, 158  
 Pilzschaumcreme, 200  
 Pizza mit Champignons und Speck, 118  
 Pizza mit Paprika und Champignons, 118  
 Putengulasch mit Pilzen, 55  
 Quiche aux Champignons, 120  
 Quinoa-Knöpli, 162  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rehbraten mit Champignons, 45  
 Reis mit Artischocken und Champignons, 136  
 Rettichsalat, 150  
 Rindfleischgratin mit Champignons, 23  
 Risotto mit Pilzen, 137  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30  
 Roter Reis mit Tofu, 176  
 Rührei im Champignon, 13  
 Safranreis mit Putenchampignonsoße, 137  
 Salami-Pizza mit Champignons, 120  
 Salat aus rohen Champignons, 151  
 Schillerlockensalat, 31  
 Schweinefilet mit gefüllten Champignons, 46  
 Serviettenknödel mit Champignonsoße, 121  
 Sherry-Champignons, 201  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Sopa de Hongos - Pilzsuppe, 201  
 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße, 121  
 Spagetti mit Jägersoße, 122  
 Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße, 122  
 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Sahne und Champignons, 124  
 Spaghetti-Quiche, 125  
 Spanische Champignons, 97  
 Spinat-Gratin mit Lachs, 24  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 126  
 Spinatsalat mit Champignons, 153  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153  
 Suppe mit Kartoffeln und Champignons, 202  
 Suppe mit Zuckerschoten, 202  
 Teigtaschen, 127  
 Tofu-Champignon-Ragout, 176  
 Tortelloni mit Champignons, 127  
 Tournedos mit Rahm-Champignons, 47  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 57  
 Überbackene Champignoncreme-Suppe mit Blätterteighäubchen, 203  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99  
 Überbackene Geflügel-Pilz-Pfännchen, 58

- Warme Pilztorte, 128  
 Weiße Champignonsuppe, 204  
 Weißer Champignon, 62  
 Wildeintopf mit Rosenkohl, 25  
 Wildreissalat mit Lachs, 153  
 Wirz-Pilz-Rollen, 97  
 Würziger Weinkäse mit Sherry-Champignons auf Blätterteig, 68  
 Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- PIZZA
- Pizza mit Champignons und Speck, 118  
 Pizza mit Paprika und Champignons, 118  
 Pizza mit Schinken und Champignons, 119  
 Salami-Pizza mit Champignons, 120
- PREISWERT
- Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Crêpes mit Pilzen, 111  
 Egerlingfrikadellen, 161  
 Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 194  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170  
 Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 197  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rotbarschfilet mit Pilzen, 30
- PUTE
- Crêpes mit Putenrahm, 112  
 Putengulasch mit Pilzen, 55  
 Putenroulade mit Champignons, 56  
 Safranreis mit Putenchampignonsoße, 137  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 57
- PUTENBRUST
- Zwiebeln mit Pilzfüllung, 98
- PUTENSCHNITZEL
- Pilzfondue mit Geflügel, 162
- QUARK
- Champignon-Quark, 155
- QUICHE
- Champignonquiche, 104, 105  
 Champignonquiche mit Schafkäse, 105  
 Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174  
 Pilz-Quiche, 116  
 Pilzquiche mit Knoblauch, 117  
 Quiche aux Champignons, 120  
 Spaghetti-Quiche, 125
- QUINOA
- Quinoa-Knöpli, 162
- RACLETTE
- Champignon-Nudel-Pfännchen, 65
- RADICCHIO
- Spaghettirösti mit Radicchio-Egerling-Gemüse, 126
- RAFFINIERT
- Auflauf mit Champignons und Tomaten, 17  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Fenchel mit Pilzkruste, 168  
 Forelle mit Ingwer, 28  
 Frikassee von Tauben, 53  
 Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82  
 Gefüllte Auberginentaschen, 83  
 Gefüllte Pilze mit Mangold, 168  
 Gefüllter Rinderbraten, 38  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170  
 Gratinierte Spätzle, 171  
 Gratinierte Tofuklößchen, 172  
 Kartoffelsuppe mit Champignons, 197  
 Lachssalat mit Champignons, 147  
 Okroschka, 149  
 Pilzfondue mit Geflügel, 162  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Roter Reis mit Tofu, 176  
 Schillerlockensalat, 31  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Spinatsalat mit Forellenfilet, 153

- Suppe mit Zuckerschoten, 202  
Wildreissalat mit Lachs, 153
- RAGOUT  
Entenragout mit Champignons, 52  
Spinatnudeln mit Pilzragout, 126
- REH  
Ragout von Wildklößchen, 45  
Rehbraten mit Champignons, 45  
Wildeintopf mit Rosenkohl, 25
- REIS  
Apfelreis 'Asia', 135  
Französisches Tofu-Pilzragout, 135  
Pilz-Reis-Pfanne, 136  
Quinoa-Knöpli, 162  
Reis mit Artischocken und Champignons, 136  
Risotto mit Pilzen, 137  
Roter Reis mit Tofu, 176  
Safranreis mit Putenchampignonsoße, 137
- REISGERICHT  
Reis mit Artischocken und Champignons, 136
- RETTICH  
Rettichsalat, 150
- RICOTTA  
Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174
- RIND  
Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet), 181  
Champignon-Speckknödel, 33  
Filet Wellington, 35  
Filetgulasch Stroganoff, 36  
Frische Champignons auf mariniertem Rinderfilet, 36  
Gefüllter Rinderbraten, 38  
Rindfleischgratin mit Champignons, 23  
Tournedos mit Rahm-Champignons, 47
- RINDERFILET  
Filet Wellington, 35
- RINDERLENDE  
Filet Stroganoff, 34
- RINDERSCHMORBRATEN  
Gefüllter Rinderbraten, 38
- RINDFLEISCH  
Grünes Roastbeef, 40
- RISOTTO  
Risotto mit Pilzen, 137
- ROASTBEEF  
Grünes Roastbeef, 40
- ROHKOST  
Pilz-Pfanne, 95
- ROSENKOHL  
Spaghetti mit Rosenkohl und Champignons, 124  
Wildeintopf mit Rosenkohl, 25
- ROTBARSCH  
Rotbarschfilet mit Pilzen, 30
- ROTWEIN  
Coq au Vin, 50  
Coq au Vin rouge, 51  
Ragout von Wildklößchen, 45  
Salbei-Huhn mit Morcheln, 57
- RUEHREI  
Champignon-Rührei auf Schwarzbrot, 10
- RUSSLAND  
Filet Stroganoff, 34
- SAHNE  
Garnelen in Safransahne, 28
- SALAMI  
Champignon-Salamitoast, 4  
Salami-Pizza mit Champignons, 120
- SALAT  
Champignon-Eisberg-Salat, 139  
Champignon-Endiviensalat, 139  
Champignon-Feldsalat, 139  
Champignon-Salat, 140  
Champignon-Tomatensalat, 140  
Champignons im Käsemantel, 184  
Champignons-Salat mit Frischkäse-Sauce, 141  
Champignonsalat, 141, 142  
Champignonsalat mit Radieschen und Schnittlauch, 142  
Champignonsalat nach Bauernart, 143



- Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 144
- Endiviensalat mit Champignons, 144
- Feldsalat mit Champignons, 145
- Feldsalat mit gebratenen Champignons, 145
- Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 146
- Insalata di funghi - Salat mit Pilzen, 146
- Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons, 147
- Lachssalat mit Champignons, 147
- Linsen-Pilz-Salat, 148
- Nüsslisalat tricolore, 148
- Okroschka, 149
- Peterchens Leibgericht, 149
- Pilzsalat, 150
- Rettichsalat, 150
- Salat aus Garnelen, Jakobsmuscheln und Champignons, 200
- Salat aus rohen Champignons, 151
- Salat Maasdam, 151
- Salat mit Sbrinz-Champignons, 152
- Schillerlockensalat, 31
- Senf-Dressing, 159
- Spinatsalat mit Champignons, 153
- Zucchini-Champignon-Salat, 154
- SALBEI**
- Salbei-Huhn mit Morcheln, 57
- SARDINIEN**
- Funghi Trifolati, 80
- SAUCE**
- Champignon Sauce, 155
- Champignon-Sahne-Sauce, 155
- Champignon-Sauce, 156
- Champignonsauce, 157
- Jägersauce, 157
- Pilzsauce, 158
- SAUER**
- Pilze in Essig, 15
- SCHAFFSKÄSE**
- Champignonquiche mit Schafkäse, 105
- SCHALOTTE**
- Frikassee von Tauben, 53
- Pilze auf griechische Art, 199
- Salbei-Huhn mit Morcheln, 57
- SCHILLERLOCKE**
- Schillerlockensalat, 31
- SCHINKEN**
- Briefpastete, 131
- Coq au Vin blanc, 50
- Nudeln an Schinken-Pilzsauce, 113
- Nudeln mit Schinken und Champignons, 113
- Pizza mit Schinken und Champignons, 119
- SCHNELL**
- Egerlinge mit Avocado-Dip, 188
- Hühnerbrust mit Walnüssen, 55
- Lachssalat mit Champignons, 147
- Okroschka, 149
- Suppe mit Zuckerschoten, 202
- SCHNITZEL**
- Jägerschnitzel, 40
- Saftschnitzel mit Champignonsauce, 46
- Wiener Schnitzel mit Champignons, 48
- SCHOLLE**
- Fisch mit Champignonfüllung, 27
- Fischgratin mit Champignonsoße, 18
- SCHWEIN**
- Gefüllte Champignons in Tomaten-Sahne, 88
- Gefüllte Schweinekoteletts mit Pilzen, 38
- Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 39
- Geschnetzeltes Züricher Art, 39
- Saftschnitzel mit Champignonsauce, 46
- Schweinefilet mit gefüllten Champignons, 46
- Würziges Curry-Ragout, 48
- SENF**
- Senf-Dressing, 159
- SEPTEMBER**
- Champignon Sauce, 155
- Champignon-Kartoffeln, 71
- Gedämpfte Champignons, 1
- Gefüllte Champignons im Porreebett, 87

- Pilz-Mousse, 199  
 Pilz-Pastete, 132  
 Sherry-Champignons, 201  
 Spagetti mit Jägersoße, 122  
 Spaghetti-Quiche, 125
- SHERRY**  
 Champignonsuppe mit Sherry, 187
- SHIITAKE**  
 Pilz-Pfanne, 95
- SHRIMP**  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31
- SNACK**  
 Gebackene Champignons mit Dip, 190
- SOSSE**  
 Kalte Pilzsoße, 157  
 Senf-Dressing, 159
- SOUFFLE**  
 Champignon-Brötchen, 3  
 Champignon-Pudding, 9  
 Champignon-Soufflé, 10, 73  
 Champignon-Soufflé à la Brie mit Ge-  
 flügelsülze, 11
- SPAETZLE**  
 Champignons auf Kräuter-Spätzle, 75  
 Gratinierte Spätzle, 171  
 Kräuterspätzle mit Kalbsentrecote - und  
 Pilzsalat, 42
- SPAGHETTI**  
 Pilzsauce, 158  
 Spagetti mit Champignon-Käse-Soße,  
 121  
 Spagetti mit Jägersoße, 122  
 Spaghetti mit Champignon-Käse-Soße,  
 122  
 Spaghetti mit Garnelen und Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Pilzen, 123  
 Spaghetti mit Rosenkohl und Champi-  
 gnons, 124  
 Spaghetti mit Sahne und Champignons,  
 124  
 Spaghetti-Quiche, 125  
 Spaghettrösti mit Radicchio-Egerling-  
 Gemüse, 126
- SPANISCH**
- Birne mit Gorgonzola, 181  
 Gefüllte Champignons, 192  
 Sherry-Champignons, 201
- SPARGEL**  
 Pfannkuchen mit Spargel - und Pilzen,  
 115
- SPECK**  
 Gefüllter Rinderbraten, 38  
 Pizza mit Champignons und Speck, 118
- SPINAT**  
 Champignon - Spinatgemüse zu Lachs,  
 27  
 Champignon-Spinat-Omeletts, 11  
 Champignons mit Hackfleischfüllung  
 auf Blattspinat, 76  
 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse  
 und Spinat, 65  
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173  
 Spinat-Raclette mit Lachs, 67  
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 126  
 Spinatsalat mit Champignons, 153
- STAUDENSELLERIE**  
 Coq au Vin blanc, 50  
 Roter Reis mit Tofu, 176
- STEAK**  
 Filet Stroganoff, 34
- STEINPILZ**  
 Insalata di funghi - Salat mit Pilzen, 146  
 Lammfilets im Blätterteigmantel mit ei-  
 ner Steinpilzfüllung, 42  
 Pilz-Mousse, 199  
 Pilz-Pastete, 132  
 Pilz-Quiche, 116  
 Pilze in Essig, 15  
 Spinatnudeln mit Pilzragout, 126
- SUELZE**  
 Champignon-Soufflé à la Brie mit Ge-  
 flügelsülze, 11
- SUESS-SAUER**  
 Champignons süßsauer, 161
- SUESSWASSER**  
 Gegrillte Forelle mit Champignonfül-  
 lung, 29
- SUPPE**

- Champignon-Cremesuppe, 182  
 Champignoncremesuppe, 183  
 Champignonrahmsuppe mit Lachs-  
 schinken, 184  
 Champignonsuppe, 186  
 Champignonsuppe mit Sherry, 187  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Flämische Champignonsuppe, 189  
 Kartoffel-Champignon-Suppe, 195, 196  
 Knoblauch-Champignon-Cremesuppe,  
 197  
 Pilzschaumcreme, 200  
 Sopa de Hongos - Pilzsuppe, 201  
 Suppe mit Kartoffeln und Champi-  
 gnons, 202  
 Überbackene Champignoncreme-Suppe  
 mit Blätterteighäubchen, 203  
 Weiße Champignonsuppe, 204
- TAPA
- Birne mit Gorgonzola, 181
  - Gefüllte Champignons, 190, 192
- TARTE
- Champignontaart, 106
  - Pikante Tarte mit Champignons, 115
- TEIG
- Nudeln mit Schinken und Champi-  
gnons, 113
- THYMIAN
- Champignon-Thymian-Butter, 156
- TOAST
- Champignon-Salamitoast, 4
  - Champignontoast, 5
  - Feine Champignontramezzini, 6
  - Mitternachts-Imbiss, 6
- TOFU
- Französisches Tofu-Pilzragout, 135
  - Gratinierte Tofuklößchen, 172
  - Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173
  - Roter Reis mit Tofu, 176
  - Tofu-Champignon-Ragout, 176
- TOMATE
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse,  
179
  - Auflauf mit Champignons und Toma-  
ten, 17
  - Bohnen-Tomaten-Champignon-  
Gemüse, 70
  - Champignon-Tomatensalat, 140
  - Champignons in Tomaten-Vinaigrette,  
185
  - Friséesalat mit Champignons und To-  
maten, 146
  - Gefüllte Auberginentaschen, 83
  - Gratinierte Tofuklößchen, 172
- TORTE
- Champignon-Käsetorte, 103
- TORTELLINI
- Tortelloni mit Champignons, 127
- VEGETARISCH
- Champignon-Kartoffeln, 71
  - Champignon-Töpfchen in Weißweinso-  
ße, 167
  - Chicoréesalat mit Champignons, 143
  - Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108
  - Crêpes mit Pilzen, 111
  - Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167
  - Egerlingfrikadellen, 161
  - Feines Pilzragout, 78
  - Fenchel mit Pilzkruste, 168
  - Gefüllte Auberginen mit Couscous, 82
  - Gefüllte Auberginentaschen, 83
  - Gefüllte Pilze mit Mangold, 168
  - Gemüsebrühe mit Kümmel, 194
  - Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 89
  - Gemüsespieße auf Dillsauce, 169
  - Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170
  - Gratinierte Spätzle, 171
  - Gratinierte Tofuklößchen, 172
  - Kartoffel-Gratin mit Pilzen, 172
  - Kartoffelsuppe mit Champignons, 197
  - Linsen-Pilz-Salat, 148
  - Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173
  - Möhren-Pilz-Quiche mit Ricotta, 174
  - Pilze auf griechische Art, 199
  - Pilzgulasch, 175
  - Pilzquiche mit Knoblauch, 117

- Roter Reis mit Tofu, 176  
 Süßes Gemüse-Curry, 165  
 Suppe mit Zuckerschoten, 202  
 Weiße Champignonsuppe, 204
- VOLLKORNBROT  
 Gratinierte Pilz-Brot-Klößchen, 170
- VORSPEISE  
 Allgäuer Champignons, 179  
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 179  
 Auberginen mit Pilzfüllung, 180  
 Birne mit Gorgonzola, 181  
 Carpaccio mit Champignons (Rohes Rinderfilet), 181  
 Champignon de Paris a la Moutarde, 181  
 Champignon-Carpaccio, 182  
 Champignons im Käsemantel, 184  
 Champignons in Tomaten-Vinaigrette, 185  
 Champignons pikant, 185  
 Champignonsalat, 141  
 Champignonsalat Winzer Art, 186  
 Champignontörtchen, 187  
 Egerlinge mit Avocado-Dip, 188  
 Feiner Champignon-Cocktail, 189  
 Gebackene Champignons mit Dip, 190  
 Gefüllte Champignons, 190–193  
 Gefüllte Riesen-Champignons, 66, 193  
 Gesalzene Champignons, 194, 195  
 Kräuterchampignons in Bierteig, 198  
 Pilz-Mousse, 199  
 Pilz-Pastete, 132  
 Sherry-Champignons, 201
- VORZUBEREITEN  
 Forelle mit Ingwer, 28  
 Pilze auf griechische Art, 199  
 Schillerlockensalat, 31
- WAFFEL  
 Überbackene Champignonwaffeln, 99
- WARM  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 108
- WEIN  
 Coq au Vin, 50  
 Ragout von Wildklößchen, 45
- WEINTRAUBE  
 Chicoréesalat mit Champignons, 143
- WEISSWEIN  
 Coq au Vin blanc, 50
- WEIZENVOLLKORNMEHL  
 Gratinierte Spätzle, 171
- WILD  
 Frikassee von Tauben, 53  
 Ragout von Wildklößchen, 45  
 Rehbraten mit Champignons, 45  
 Wildeintopf mit Rosenkohl, 25
- WILDGULASCH  
 Ragout von Wildklößchen, 45
- WILDREIS  
 Wildreissalat mit Lachs, 153
- WILDTAUBEN  
 Frikassee von Tauben, 53
- WIRSING  
 Wirz-Pilz-Rollen, 97
- WOK  
 Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
 Pilzragout mit Bleichsellerie, 96
- ZEIT  
 Gefüllter Rinderbraten, 38  
 Gratinierte Spätzle, 171  
 Maultaschen mit Spinat-Tofu, 173  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31
- ZIEGENKAESE  
 Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat, 65
- ZUCCHINI  
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 17  
 Gemüse auf asiatische Art, 1  
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 169  
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 31  
 Zucchini-Champignon-Salat, 154
- ZUCKERSCHOTE  
 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 167  
 Hühnerbrust mit Walnüssen, 55  
 Suppe mit Zuckerschoten, 202
- ZWIEBEL

Coq au Vin blanc, 50  
Süßes Gemüse-Curry, 165