Pilzpfanne

die Pilzpfanne enthält natürliches Vitamin D

Diese Pilzpfanne enthält durch die Pilze nicht nur einiges an natürlichem Vitamin D, sie kann auch sowohl als einzelenes Gericht gegessen werden oder auch als Beilage.

Die Schärfe bestimmt jeder Koch durch Zugabe von mehr oder minder viel Pfeffer und Cayennepfeffer selber.

Zutaten für ein würziges Pilzpfannen Rezept

(für 2 Personen)

- 400 g Schampignons
- 2 - 3 gr. Zwiebeln (vorzugsweise rote)
- 2 - 3 Zehen Knoblauch
- Öl (Distel- oder Rapsöl zum braten, Olivenöl zum abschmecken)
- 1 - 2 TL Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Paprika Rosenscharf
- Curcuma
- Cayennepfeffer
- Salz
- 250 ml Wasser

Zubereitung der Pilzpfanne

Pilze gehören zu den wenigen Lebensmitteln, die Vitamin D enthalten

1. Zwiebeln kleinschneiden und mit Öl ganz kurz leicht anbraten.
2. Schneiden Sie die Pilze je nach Größe in zwei oder drei Stücke und geben Sie sie ebenfalls zum Anbraten in die Pfanne und lassen das Ganze während Sie würzen kurz schmoren - nicht zu heiß!
3. Geben Sie nun noch schnell den feingeschnittenen Knoblauch und einen guten Schuss Olivenöl hinzu und würzen Sie mit den Gewürzen alles nach Geschmack mehr oder weniger kräftig ab. Die Pilzpfanne soll durch das Curcuma und den rosenscharfen Paprika eine rötlich-beige Farbe bekommen.
4. Das Ganze nun mit dem Wasser ablöschen und weiter so lange leicht köcheln lassen, bis ein Teil des Wassers verkocht ist und die Pilzpfanne eine glasig-cremige Konsistenz bekommt. Ab und an umrühren.

Viel Freude und guten Appetit,
wünscht Ihnen Paul Schlagheck aus der Uckermark

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche