

Pilz.pfanne mit Wedges 30 MIN. TO GO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- H** frische Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- F** 1 Prise Bockshornkleepulver
- E** 1 Handvoll dunkle kernlose Weintrauben, halbiert
- 200 g Champignons, geputzt, in Scheiben geschnitten
- Butter zum Rausbraten
- 150 ml Gemüsekraftbrühe
- 200 g Mandelsahne
- M** 1 Stange Lauch, geputzt, in feine Ringe geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), geschält, fein gehackt
- frisch geriebene Muskatnuss
- W** Salz

Potato Wedges oder Schupfnudeln oder Gnocchi als Beilage



ZUBEREITUNG:

Für die Potato Wedges das Backrohr nach Packungsanleitung vorheizen & ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Wedges darauf verteilen & knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Ingwer kurz darin dünsten, Pilzscheiben dazugeben & etwa 3 Min. anbraten. Dann den Lauch untermischen, mit Zitronensaft aufgießen, Mandelsahne unterrühren & die Sauce cremig einköcheln lassen. Zuletzt die Weintrauben dazugeben, mit Salz & Muskat abschmecken. Auf 2 hübschen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen & gemeinsam mit den Potato Wedges genießen!

Polenta.Pilz.Suppe 15 MIN. TO GO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- H** 1 TL Aceto Balsamico Essig
- F** 1 Prise Bockshornkleesamen, gemahlen
- E** 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 400 ml Gemüsekraftbrühe oder -fond
- 4 EL Schnelldoch-Polenta
- 100 g frische Steinpilze oder Shiitake oder Kräuterseitlinge, in dicke Scheiben geschnitten
- 30 g geriebener Bergkäse
- M** 1 kleinen Zwiebel, fein würfelig geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 TL frische Thymianblättchen
- W** Salz



ZUBEREITUNG:

In einem Topf 1 EL Olivenöl & die Butter erhitzen. Zwiebel & Knoblauch darin kurz dünsten. Gemüsekraftbrühe dazu gießen & aufkochen lassen. Dann den Thymian unterrühren & Polenta einrieseln lassen & bei milder Hitze kurz kochen lassen, dann vom Herd nehmen & 5 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit die Pilze im übrigen Öl in einer Pfanne 4 Min. braten. Die Suppe mit Salz, Essig, Bockshornklee würzen, die Pilze drauflegen & mit Käse bestreut genießen!