

INFORAMA MONATS-REZEPT

OKTOBER 2018



KÜRBIS-RÖSTI MIT PILZSAUCE

Für 4 Portionen

4	Kartoffeln, geschwellt	an der Röstiraffel reiben
500 g	Kürbis	ebenfalls an der Röstiraffel reiben und in einer Bratpfanne mit wenig Butter kurz andämpfen.
	Butter	Kartoffeln beigegeben vermischen
	Salz	würzen und zu einer schönen Rösti backen
500 g	Champignons	in Scheiben schneiden
1	Zwiebel	fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl dämpfen
		Champignons beigegeben und dämpfen
1 KL	Mehl	bestäuben
2 dl	Weisswein	ablöschen
1 TL	Senf	beigegeben und gut vermischen, 5-7 Minuten leicht köcheln lassen
1,5 dl	Rahm	beigegeben und bis zur gewünschten Konsistenz leicht köcheln lassen.
	Salz, Pfeffer	abschmecken

Die Rösti auf eine Platte stürzen und mit der Sauce umkränzen.
Mit Kräutern und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

CHAMPIGNONS – OPTIMAL GERÜSTET ZUM GENUSSREICHEN VERZEHR

Zucht-Champignons sind meist schon geputzt erhältlich. Die Wiesen-Champignons sollten mit einer weichen Bürste, einem Küchenpinsel oder einem Küchentuch von Erdresten befreit werden. Eine weitere Möglichkeit ist das Abziehen der ersten Hautschicht.

Die Pilze nach Möglichkeit nicht in Wasser säubern, da sie sich schnell mit Wasser vollsaugen und matschig werden. Bei allen Champignons sollten die oft trockenen Stielenden entfernt werden, da diese oft trocken sind. Geschnittene Pilze behalten die helle Farbe, wenn sie mit Zitronensaft beträufelt werden. Druckstellen tun dem Geschmack keinen Abbruch und können bedenkenlos mitverarbeitet werden.

Die vielseitig verwendbaren Champignons sind kalorienarm, reich an Ballaststoffen und Eiweiss und enthalten verschiedenste Mineralstoffe und Vitamine.