

Pilzragout mit Yorkshire-Pudding

September 2020

Für 4 Personen

ZUTATEN:

Pilzragout

300 g	Eierschwämme
300 g	Austernpilze/Pilze
300 g	Champignons
1 EL	Öl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenpüree
1 Spritzer	Zitronensaft
180 g	Crème fraîche
1 cl	Cognac
2 dl	Weisswein
2 dl	Gemüsebouillon
	Pfeffer
	Salz
	Petersilie



ZUBEREITUNG:

Die Pilze mit einem Pinsel säubern und halbieren.
Öl in die Bratpfanne geben.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Pilzen und dem Tomatenpüree andünsten.
Mit Cognac und Weisswein ablöschen, Zitronensaft begeben und den Becher Crème fraîche darunterühren. 2-3 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen, Gemüsebouillon dazugeben und ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer anrichten und mit Petersilie dekorieren,

Dazu passt :

Yorkshire-Pudding, siehe Bild (Rezept erhältlich bei [pia.amstutz\(at\)be.ch](mailto:pia.amstutz(at)be.ch), Rösti, Reis, Teigwaren, Brot etc.

PILZE ALS FLEISCHERSATZ...

Im Sommer sind Pilze eine schmackhafte Abwechslung zum häufig fleischlastigen Grillbuffet – nicht nur für Vegetarierinnen und Vegetarier. Denn Pilze überzeugen mit ihrem herzhaften Aroma und enthalten viele Ballaststoffe, von denen die meisten Menschen zu geringe Mengen verzehren. Zusätzlich punkten sie mit wertvollen Mineralstoffen wie Kalium und Eisen sowie essentiellen Aminosäuren. Neben B-Vitaminen und Folsäure enthalten sie auch Vitamin D, das wir sonst nur über tierische Lebensmittel aufnehmen oder über das Sonnenlicht selbst produzieren können. Dank ihres hohen Wassergehalts und ihrer niedrigen Energiedichte sind sie ausserdem ein kalorienarmes Lebensmittel.

Pilze eignen sich auch als Proteinquelle, denn im Vergleich zu den meisten Gemüsesorten sind sie ziemlich eiweissreich. An Fleisch kommen sie allerdings nicht heran. Zum Vergleich: Während der Steinpilz als einer der eiweissreichsten Pilze 5,6 Gramm pro 100 Gramm enthält, stecken in 100 Gramm Pouletbrust 25 Gramm Eiweiss. Wer kein Fleisch verzehren möchte, kann seinen Proteinbedarf zusätzlich mit Hülsenfrüchten, Nüssen oder Milchprodukten decken, die ebenfalls eiweissreicher als Pilze sind.