



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

10 g Steinpilze, getrocknet
4 Stk. Schalotten
1 Bund Lauchzwiebel
200 g Champignons, braun
200 g Champignons
20 g Butter
1 EL Mehl
1 l Gemüsesuppe
250 g Schlagobers
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Pilzcremesuppe

Zubereitung

- o Getrocknete Steinpilze in 125 ml warmes Wasser ca. 10 min einweichen.
- o Schalotten würfeln, Lauchzwiebel putzen und schneiden.
- o Champignons putzen und fein würfeln, eingeweichte Pilze ausdrücken und fein würfeln. Pilzwasser nicht wegschütten!
- o Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Lauchzwiebel andünsten.
- o Champignons und Steinpilze hinzugeben und kurz mitdünsten.
- o Mit Steinpilzwasser und einen $\frac{3}{4}$ Liter Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.
- o Mit Mehl bestäuben, Schlagobers hinzugeben und alles fein pürieren.
- o Mit den grünen Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

Mein persönlicher Tipp

Pilze sind der ideale Fleischersatz, da sie einen hohen Proteingehalt haben. Fett und Kohlenhydrate sind kaum vorhanden, dafür ist der Gehalt an Folsäure, Vitamin B und C hoch. Zuchtpilze werden nicht gewaschen, lediglich sauber geputzt!:

Sabine Jäger

Seminarbäuerin in Kärnten

Quellen:

- Sabine Jäger: *Privatrezept*