

BÖ Rezept des Monats

“Herbstliches Schwammerlgulasch“

Oktober 2024



Zutaten:

½ kg Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge,...), 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2-3 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 1 Becher Sauerrahm, 1 Bund Petersilie, ca. 2 EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig

Zubereitung:

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter goldgelb anrösten. Danach das Tomatenmark und die Pilze dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken beimengen und das Ganze im eigenen Saft ca. 15 – 20 Minuten dünsten lassen. Am Schluss den Sauerrahm gut versprudeln und in das Schwammerlgulasch untermischen. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder einem Schuss Balsamicoessig abschmecken, mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen und mit einer Beilage nach Wahl servieren.

3 Portionen: pro Portion 220 kcal/ 6 g EW/ 18 g Fett/ 5 g KH = ca. 0,5 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen