

Champignonpfanne mit Knoblauchdip

-
- 🕒 25 Minuten
 - 👤 2 Portionen
 - 📊 Schwierigkeit: 1 von 3
 - Vegetarisch

Zutaten

500 g Champignons
3 Zwiebeln
Pflanzenöl
Butter oder Olivenöl
2 Pr. Salz
Pilzgewürzmischung oder
Gewürzmischung deiner Wahl
ggf. Paprikapulver

Für den Dip

125 ml Schmand
125 ml Joghurt
2 Zehen Knoblauch
Petersilie, frisch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Dip Knoblauch schälen und fein würfeln oder reiben. Die Petersilie fein hacken. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend kaltstellen.

Die Zwiebeln würfeln oder in feine Ringe schneiden. Die Champignons mit einer Pilzbürste oder einem Papiertuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Nun die Pfanne ausreichend erhitzen und die Champignons ohne Fett goldgelb anbraten bzw. rösten. Anschließend etwas Pflanzenöl hinzugeben und die Zwiebeln anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Pilzgewürzmischung oder Gewürzen deiner Wahl abschmecken. Mit einem kleinen Stück Butter oder etwas Olivenöl verfeinern und mit Dip und frischem Baguette servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 347 kcal / Kohlenhydrate 13 g /
Protein 13 g / Fett 25 g

Erfahre mehr
über uns unter:
biopilzhof.de



BIOPILZHOF



Deutsche
Landwirtschaft
DE-ÖKO-005

