



ORF extra

PILZ-BOURGUIGNON MIT SELLERIEPÜREE

Manchmal braucht man einfach etwas schön Deftiges und Herzhaftes, und das geht auch prima ohne Fleisch!

Für 4 Portionen

Zubereitungsdauer 1 Stunde

- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 7 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- Öl zum Anbraten
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Mehl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneten Oregano
- 200ml Rotwein
- 1 EL Sojasauce

Für die Sauce:

- 500g Knollensellerie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 125ml ungesüßten Pflanzendrink
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Putze und halbiere zuerst die Pilze und gib sie mit 500ml Wasser in einen Topf. Etwa 10 Minuten kochen. Anschließend kannst du die Pilze mit einem Schöpflöffel herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren, die Brühe heben wir für später auf.

2. Nun werden Zwiebel, 4 Knoblauchzehen und Karotten geschält und in kleine Würfel geschnitten. In einem Topf in etwas Öl anbraten und Tomatenmark, Mehl und Lorbeerblätter sowie Oregano hinzufügen. Röste alles unter Rühren 2–3 Minuten an, bevor du den Wein zum Ablöschen dazugibst.

3. Jetzt die Sojasauce, Pilzbrühe und die eben gekochten Pilze einrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, während wir uns um das Püree kümmern.

4. Schäle hierfür Knollensellerie und die restlichen 3 Knoblauchzehen. Der Sellerie wird anschließend grob gewürfelt und mit dem Knoblauch in Salzwasser 20 Minuten gekocht.

5. Gieße dann das Wasser ab und zerstampfe Sellerie und Knoblauch mit einem Kartoffelstampfer. Nun kannst du die restlichen Zutaten hinzufügen und weiterstampfen, bis ein cremiges Püree entsteht.

6. Schmecke sowohl Püree als auch das Bourguignon ab, und schon kann serviert werden. Für 4 Portionen Zubereitungsdauer 1 Stunde Manchmal braucht man einfach etwas schön Deftiges und Herzhaftes, und das geht auch prima ohne Fleisch!

Tipp: Falls du (oder die Leute, die du bekochst) keinen Sellerie magst, kannst du natürlich auch Kartoffeln verwenden.