

Pilzpfanne

Zutaten:

- 60 g Kerne gemischt (zb Sonnenblumen, Kürbiskerne, Nüsse,...)
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 600 g Pilze (Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1/8l Gemüsefonds
- 2 EL Verjus
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian

Zubereitung:

Die Kerne in der trockenen Pfanne rösten. Frühlingszwiebel schneiden, Petersilie hacken und Thymian abzupfen. Die Pilze putzen und grob schneiden.

Die Pilze und das Weiß der Zwiebel goldgelb rösten – mit Gemüsefonds aufgießen – einkochen und mit dem Verjus und den Gewürzen abrunden. Zum Schluss die Kerne dazu geben.

Am liebsten serviere ich es auf frischem Blattsalat oder mit Nudeln!

Das Rezept stammt von der Seminarbäuerin Elisabeth Lust-Sauberer.