

Champignons, lauwarmer, mit Fenchel

162

Typ: Gemüse

Quelle: e & t

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Portionen:

750 g rosa Champignons
2 EI Olivenöl
40 g Butter
2 TI Fenchelsaat
Salz, Pfeffer a. d. Mühle
2-3 El Zitronensaft
1 Bund glatte Petersilie

Rezept:

Die Champignons putzen, kurz waschen (oder trocken abreiben) und trocknen. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Fenchelsaat einstreuen. Die Pilze mit dem Hut nach unten in das heiße Fett legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwa 3 Minuten braten, dann kurz durchschütteln. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Über die Pilze streuen. Kurz schwenken und noch ein paar Minuten durchziehen lassen. Mit Knoblauchbrot als Vorspeise oder als Beilage servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Portion ca. 5 g Eiweiß, 14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate = 170 Joule (712 Kalorien)