

Bratkartoffel Rezepte

Waldpilzpfanne

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Einfach, Pilze, Schnell, Gemüse

200 g Waldpilze (z. B.
- Steinpilze, Pfiff
- Rotkappen),
1/2 Gemüsezwiebel,

Einige Blättchen Petersilie,
1 Teel. Olivenöl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 Teel. Butter

Die Pilze putzen. Dabei die erdigen Teile abschneiden und die Pilze dann mit einem feuchten Tuch abreiben. Die Pilze dann je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die halbe Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Eine beschichtete Pfanne zunächst ohne Fett erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Sobald etwas Flüssigkeit verdampft ist, das Olivenöl und die Zwiebel hinzufügen. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten.

Die Pilze mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren in der Butter schwenken.

(pro Person: 125 kcal / 523 kJ / 6,2 g Eiweiß / 9,7 g Fett / 3,5 g Kohlenhydrate) Tipp:
Dazu passen Bratkartoffeln oder Ofenkartoffeln und ein frischer, grüner Salat.