



Würzige Champignonpfanne

an Ofenkartoffeln, dazu Rucolasalat



ca. 30min



2 Portionen

Cremige Pilze brauchen unbedingt ein Schnitzel an ihrer Seite? Falsch gedacht! Unsere Champignonpfanne mit Crème fraîche und nordafrikanischen Gewürzen fühlt sich auch in der vegetarischen Variante sehr wohl. Elegant begleitet wird sie von gleich zwei gut aussehenden Herrschaften: den braun gebrannten Ofenkartoffeln und dem charismatischen – ääh, aromatischen – Rucola. Fleischlos macht eben doch glücklich!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 13.3g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs achtern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 25Min. backen, bis sie innen weich und außen goldbraun sind.



4. Pilze braten

Die **Pilze** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und mitbraten, bis die **Pilze** beginnen, Flüssigkeit abzugeben. Alles 5-8Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.



2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Crème fraîche** und ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** unter die **Pilze** rühren und die **Pilzpfanne** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl und 1TL Essig vermengen. Die **Champignonpfanne** mit den **Ofenkartoffeln** anrichten und den **Rucola** dazu servieren.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



6. Dornröschenschlaf

Die nordafrikanische Gewürzmischung macht unsere Pilzpfanne herrlich würzig und aromatisch. Falls es noch ein bisschen mehr umami sein darf, haben wir hier den ultimativen Vorschlag: Die Worcestershiresauce, die irgendwo tief im Küchenvorrat schlummert und bisher nur selten verwendet wurde, kann heute ihr großes Erwachen erleben: Einfach ein wenig davon in die Sauce träufeln und genießen!