

Rezept

Champignon-Aufstrich mit Kräutern

Ein Rezept von Champignon-Aufstrich mit Kräutern, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)	1 Knoblauchzehe
200 g braune Champignons	½ Bund Petersilie
1 Zweig Thymian	15 g Olivenöl (1 1/2 EL)
75 g Sonnenblumenkerne	30 g Rucola
5 g mittelscharfer Senf (1 TL)	5 g Honig (1 TL)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Twist-off-Gläser à 150 ml (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 13 g F, 6 g EW, 4 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.
- 2.** Petersilie und Pilze in den Mixtopf zur Zwiebelmischung geben. Alles 3 Sek. / Stufe 6 zerkleinern und erneut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Öl in den Mixtopf geben. Zusammen 10 Min. / 120° / Stufe 2 braten.
- 3.** Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Rucola verlesen und waschen. Die Blätter grob zupfen und nach Ende der Pilz-Garzeit mit dem Senf und den Sonnenblumenkernen in den Mixtopf geben. Alles mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 20 Sek. / Stufe 8 fein pürieren. Der Champignon-Aufstrich passt sehr gut zum Eiweißbrot (siehe Rezept-Tipp).