

Rezept

Champignon-Aufstrich mit Kräutern

Ein Rezept von Champignon-Aufstrich mit Kräutern, am 19.04.2024

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).