

Rezept

## Champignon-Bratlinge auf Rahm-Wirsing

Ein Rezept von Champignon-Bratlinge auf Rahm-Wirsing, am 19.04.2024

### Zutaten

<b>300 g</b> Champignons	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 TL</b> TK-Dill
Salz	Pfeffer
<b>1</b> Ei (M)	<b>30 g</b> blanchierte gem. Mandeln
<b>5 g</b> Flohsamenschalen (ca. 3 TL)	<b>400 g</b> Wirsing
<b>1 EL</b> Butter	<b>100 g</b> Sahne
Muskatnuss frisch gerieben	<b>2 EL</b> Rapsöl

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 44 g F, 20 g EW, 9 g KH

### Zubereitung

1. Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und fein hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln.

---

2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin bei großer Hitze unter Rühren etwa 3 Min. anbraten. Dill, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen und alles weiter garen, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Je nach Wassergehalt der Pilze dauert dies 1-5 Min.

---

3. Pilz-Mix in eine Schüssel umfüllen und 10 Min. abkühlen lassen. Dann das Ei mit den Mandeln und Flohsamenschalen unterrühren und die Masse 10 Min. quellen lassen.

---

4. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen. In einem großen Topf die Butter schmelzen. Wirsing darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Die Sahne hinzufügen, das Gemüse mit ½ TL Salz sowie je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss würzen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

---

5. Währenddessen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Pilzmasse 4 Bratlinge formen und in die Pfanne setzen. Mit einem Pfannenwender etwas flacher drücken und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. von jeder Seite knusprig anbraten. Rahm-Wirsing auf Tellern anrichten, Bratlinge daraufsetzen und sofort servieren.