

Rezept

Champignons mit Knoblauchsauce

Ein Rezept von Champignons mit Knoblauchsauce, am 15.10.2024

Zutaten

500 g braune Champignons (Egerlinge)	2 EL Olivenöl
200 g Crème fraîche	150 g Joghurt-Knoblauch-Soße
1/2 TL Zitronensaft	2 Knoblauchzehen
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 54 g F, 12 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Champignons putzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze bei großer Hitze braten, bis sie anfangen Wasser zu ziehen. Auf mittlere Hitze zurückschalten und die Champignons weiterbraten, bis das Wasser verdunstet ist, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen für die Knoblauchsauce die Crème fraîche und den Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Champignons mit der Knoblauchsauce anrichten und mit Schnittlauch garnieren.