

Rezept

# Kräuterseitlingaufstrich

Ein Rezept von Kräuterseitlingaufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Kräuterseitlinge (ersatzweise braune Champignons bzw. Egerlinge)	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>4-5 Stängel</b> Petersilie	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>5-6 EL</b> Olivenöl	<b>3 Zweige</b> Thymian
Salz	<b>2 EL</b> gehackte Walnusskerne
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen (ca. 330 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Pilze putzen, abreiben und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Walnüsse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Min. braten. Pilze und Thymian zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Zwei Drittel der Pilzmischung in einer hohen Rührschüssel fein pürieren. 3–4 EL Olivenöl dazugießen, bis eine streichfähige Paste entsteht. Die übrige Pilzmasse und die Petersilie unterheben. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Er schmeckt auf geröstetem Weißbrot oder Baguette.