

Rezept

Pilz-Graupotto

Ein Rezept von Pilz-Graupotto, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	200 g grüner Spargel
1 1/2 EL Rapsöl	120 g Perlgraupen
300 ml Gemüsebrühe	300 g Kräuterseitlinge
1 EL Butter	Salz (mit Jod)
Pfeffer	100 g TK-Erbsen
2 EL Parmesan	2 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 533 kcal, 23 g F, 22 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel in ½ EL Rapsöl in einem Topf andünsten, Spargel und Graupen dazugeben. Die Brühe angießen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Kräuterseitlinge putzen und längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Öl und 1 EL Butter kräftig von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern. Die Erbsen zum Graupotto geben und 5 Min. mitgaren. Mit Parmesan, Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebratenen Pilzen servieren.