

Rezept

Samt-Amaranth mit Pilzragout

Ein Rezept von Samt-Amaranth mit Pilzragout, am 14.04.2026

Zutaten

2 getrocknete Tomaten (in Öl)	150 g Amaranth
Salz	200 g Champignons oder Pfifferlinge
1 Zwiebel	1 Bund Schnittlauch
1 TL Rapsöl	1 EL saure Sahne (10 % Fett)
Pfeffer	2 EL Magerquark

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten abtropfen und klein hacken. Den Amaranth waschen und mit 450 ml Salzwasser und den Tomaten in einen Topf geben. Offen 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Nach Ende der Garzeit 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Pilze mit einer Pilzbürste säubern, putzen und vierteln bzw. klein schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze dazugeben, kurz anbraten, mit einem Schuss Wasser ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Saure Sahne und Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Quark unter den Amaranth rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Pilzragout servieren.