

## Rezept

# Zwiebel-Pilz-Gemüse mit cremigem Püree

Ein Rezept von Zwiebel-Pilz-Gemüse mit cremigem Püree, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>350 g</b> Champignons	<b>300 g</b> Zwiebeln
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>2 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	<b>2</b> Wacholderbeeren (nach Belieben)
Chiliflocken	<b>75 g</b> Doppelrahmfrischkäse
<b>50 ml</b> Gemüsebrühe	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 20 g F, 10 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt in 20-25 Min. gar kochen.

---

2. Inzwischen die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Stiele und Blätter separat hacken.

---

3. Eine große Pfanne stark erhitzen, die Pilze unter häufigem Rühren ohne Fett 3-4 Min. braten, dann herausnehmen. Das Öl in die Pfanne geben, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 7-8 Min. goldgelb braten. Die Petersilienstiele kurz mitbraten. Die Pilze zurück in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln mischen. Salzen und pfeffern. Die Wacholderbeeren sehr fein hacken oder mörsern und untermischen. Die Pilze mit Chiliflocken und Petersilienblättchen bestreuen.

---

4. Die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Frischkäse und Brühe zu einem cremigen Püree verarbeiten. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Zwiebel-Pilz-Gemüse anrichten.