



Balsamico-Champignons – Die Champions auf Deinem Teller!

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 35 kcal

Zutaten

350 g frische weiße Champignons

50 g Zwiebel – geschält und in Würfelchen geschnitten

3 Esslöffel einfaches Olivenöl

100 ml einfacher dunkler Balsamico-Essig

Mögliche Gewürze

Salz, Pfeffer schwarz, Chili, Ingwer, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und andere frische Kräuter wie Petersilie, Schnittsellerie, Ysop oder Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Champignons nur kurz vor der Zubereitung kurz waschen, gut abtropfen lassen und auf einem trockenen Tuch ausgebreitet kurz trocknen lassen.
2. Danach die Stiele etwas abschneiden und beschädigte Stellen, wenn nötig wegschneiden. Je nach Größe der Champignons und Deinen Vorlieben kannst Du diese ganz lassen, vierteln oder sechsteln.
3. Nun einen großen flachen Topf oder eine Bratpfanne auf mittlerer Hitze vorheizen lassen.
4. Etwas Öl in den Topf geben und die Champignons begeben. Bei voller Hitze ca. 2 bis 5 Minuten braten lassen.
5. Wenn es anfängt zu bräunen, die Zwiebeln begeben und kurz mitdünsten. Falls Du Knoblauch verwendest nur ganz kurz mitdünsten oder am Stück und nur geschält kurz mit garen.
6. Das Ganze mit Balsamico ablöschen, würzen und den Balsamico einreduzieren lassen, bis es sirupartig wird und die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist. Tipp: Robuste Kräuter wie Thymian oder Rosmarin kannst Du bereits in diesem Schritt begeben und mit garen.

7. Fertig abschmecken. Wenn Du es warm essen möchtest, die frischen Kräuter begeben und servieren. Ansonsten im Wasserbad abkühlen und in einem sauberen, verschlossenen Gefäß bei +2 °C im Kühlschrank lagern und die frischen Kräuter erst kurz vor dem Servieren begeben.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wozu passt das?

- Ich serviere dieses Gericht warm gerne zu Piccata, einer Zubereitung von Fleisch oder Gemüse im Parmesan-Ei-Mantel. Klassisch werden zur Piccata Milanese gebratene Pilze mit Schinken und Tomatensoße als Garnitur gereicht.
- Kalt ist es sehr lecker als eigenständiger kalter Salat oder begeistert als lauwarmes Antipasti.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch, ob die Champignons in Deiner Küche zu Geschmackschampions geworden sind.

Liebe Grüße

Felix & Caroline

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast