



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Pilzragout – der Klassiker aus Wald und Wiesen oder aus der Pilzzucht

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 120 kcal

Zutaten

600 g Speisepilze - gewaschen, trocken, geschnitten (Hinweis: Ich habe dieses Mal weiße und braune Champignons, Pleos und Kräuterseitlinge zu ähnlichen Teilen verwendet.)

80 g Zwiebelwürfel - fein geschnitten

2 Stück(e) Knoblauchzehen - geschält und fein gehackt oder Knoblauch mit Öl und Salz gemixt

2 Esslöffel Bio-Bratbutter oder einfaches Olivenöl

20 Esslöffel Butter

80 ml Weißwein

1 Esslöffel Cognac, Armagnac oder Brandy (Diese Zutat kann man auch weglassen.)

150 ml Knochen- oder Gemüsebrühe, Wasser oder Milch

80 ml Sahne oder Frischkäse

1 Esslöffel Stärke zum Abbinden

Viel frische Petersilie und Schnittlauch - fein geschnitten

Etwas Oregano, Majoran und Thymian - fein geschnitten

Chili oder Cayenne, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss oder Macis, scharfes oder edelsüßes

Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung

1. Eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze über ca. 2 -5 Minuten auf 220° C aufheizen (Leidenfrost-Effekt).

2. Etwas Fett begeben und den Boden der Pfanne knapp mit Pilzen bedecken und ohne Gewürze scharf anbraten, bis die Pilze Farbe genommen haben.

3. Die Pilzcharge auf ein Sieb mit einer Schüssel darunter rausnehmen und alle Pilze so anbraten und bereitstellen. (Diese Flüssigkeit brauchen wir später.) Keine Sorge, das geht schneller als Du denkst und

ist besser, als wenn Du alles auf einmal beigibst.

Tipp: Frische Pilze immer ohne Salz scharf anbraten.

4. Pfanne etwas abkühlen lassen, auf 140° bis 150° C. Frische Butter und etwas Olivenöl begeben.

5. Die Zwiebeln jetzt begeben, leicht salzen und mit wenig Farbe andünsten. Den Knoblauch und ca. 1/2 TL Paprikapulver begeben und kurz mitdünsten. Achtung, das kann schnell verbrennen.

6. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.

7. Nun die Abtropfflüssigkeit der Pilze aus Schritt 3 begeben und einkochen lassen.

8. Brühe oder etwas Wasser begeben, aufkochen, evtl. reduzieren und mit kalt angerührter Stärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden. Erst jetzt die Sahne oder Milch begeben, da die Flüssigkeit sonst ungebunden gerinnen würde.

9. Mit den Gewürzen abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

10. Die Pilze und den hochprozentigen Alkohol begeben, nochmals kurz aufkochen lassen und mit den Kräutern fertig würzen.