

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Pilz-Brotaufstrich

Zutaten

100 g

Linsen

1 EL

Gemüsebrühe

1

Zwiebel

2 EL

Sonnenblumenöl

300 g

Saisonpilze (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Eierschwämme, Herbsttrompeten, Parasol etc.)

3–4

Handvoll Sauerklee (Alternativ: 1–2 EL Zitronensaft)

2

Handvoll Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Linsen für ca. 2 Stunden im Wasser einweichen. Anschliessend das Einweichwasser weggiessen und mit 1,5 dl frischem Wasser und der Gemüsebrühe gar kochen. Beiseitestellen.

Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit die Pilze reinigen (bürsten und mit feuchtem Tuch abreiben), zerkleinern und in die Pfanne geben. Zusammen mit den Zwiebelstücken anbraten. Dann unter die Linsen mischen. Sauerklee wenn nötig waschen, grob hacken und zu den Linsen geben. In einer Bratpfanne die Sonnenblumenkerne goldbraun rösten und zu den Linsen geben.

Alles mit dem Pürierstab fein mixen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschliessen. Hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Rezeptgruppe: Beilage,Vorspeise,Sauce.

Dieses Rezept von [Körnlipicker](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-28 16:26:29

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2374

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2374

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://koernlipicker.ch/>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>