



Pilzmousse

Pilzmousse passt herrlich zu einem schönen Salat und geröstetem Brot. Diese Variante kommt mit getrockneten Steinpilzen, braunen Champignons, Sojasauce und einem Schuss Brandy besonders geschmacksintensiv daher.

Vorbereitung: 25min

Koch-/Backzeit: 10min



Leichte Küche



Vegetarisch



Lactosearm

ZUTATEN

 FÜR 4–6 PERSONEN

15 g 15 g gedörnte Steinpilze

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6–8 Zweige Thymian

500 g braune Champignons

1 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Olivenöl

3–4 Esslöffel Brandy oder Cognac

1 Esslöffel Sojasauce

2 Messerspitzen Piment d'Espelette oder Chiliflocken

0.5- 0.75 Esslöffel Zitronensaft

Salz

1/2 Bund glatte Petersilie

2 Esslöffel Crème fraîche

ZUM SERVIEREN:

1 dl Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½ dl Rahm steif schlagen. Mehr Gäste: Die Mousse in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

NÄHRWERT

Pro Portion

159 kKalorien

665 kJoule

4g Eiweiss

14g Fett

3g Kohlenhydrate

Erschienen in

03 | 2021, S. 54

ZUBEREITUNG

- 1** Die Steinpilze in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser bedecken. Etwa 15 Minuten einweichen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden.
- 3** Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, ausdrücken und fein hacken. ½ dl Einweichwasser beiseitestellen.
- 4** In einer Bratpfanne die Butter und das Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch und Thymian 3–4 Minuten dünsten. Aus der Pfanne nehmen.
- 5** Die Hitze höher stellen und in der gleichen Pfanne die Champignons kräftig anbraten. Dann die Steinpilze und die Zwiebelmischung beifügen und kurz mitbraten. Einweichwasser, Brandy oder Cognac, Sojasauce und Piment d'Espelette oder Chiliflocken mischen, zu den Pilzen geben und alles so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Pilzmasse mit Zitronensaft und Salz abschmecken und abkühlen lassen.
- 6** Inzwischen die Petersilie fein hacken.
- 7** Die Pilzmasse und die Crème fraîche in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer mittelfein pürieren. Zuletzt die Petersilie beifügen und kurz mitmixen. Die Masse wenn nötig nochmals abschmecken und kühl stellen.
- 8** Vor dem Servieren den Rahm steif schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sorgfältig unter die Pilzmousse heben. Diese als Nocken mit Löffeln abstechen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit einem kleinen Salat (z.B. Frisée- oder Nüsslisalat, Kresse, Portulak usw.) garnieren. Dazu Toastbrot oder frisches oder geröstetes Baguette servieren.