



Champignons in Frischkäsesoße vom Schaf und Bärlauchtofu

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Bärlauchtofu
- 1 kg Champignons
- 150 g Frischkäse vom Schaf
- 1 große Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln.
2. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in 1 EL Rapsöl glasig anschwitzen. Die Champignons, den Frischkäse sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten kochen. Dann den Deckel abnehmen für weitere 10 Minuten, damit etwas Flüssigkeit verdampft. Am Ende würzt man mit Salz und Pfeffer.
3. Den Bärlauchtofu in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Rapsöl auf beiden Seiten anbraten.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen, hacken und in die fertige Champignonsoße geben. Nicht mehr kochen.
5. Die Champignonsoße mit dem Bärlauchtofu auf 4 Tellern anrichten.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at