

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 6-2025, Winterküche für Genießer



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

Pilze

700 g Champignons
(s. Tipp)
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Bratöl
1 EL Tomatenmark
200 g Sahne
(oder Sojasahne)
1 TL Paprikapulver
edelsüß
½ TL getrockneter
Majoran

Püree

750 g mehlig-
kochende Kartoffeln
Salz
500 g Spitzkohl
300 g Lauch
3 EL Bratöl
schwarzer Pfeffer
225 ml Milch
(oder Sojamilch)
1 Msp. Muskat
1 EL Weißweinessig
2 TL mittelscharfer
Senf

Auf Wunsch

Majoran für
die Garnitur

Deftige Pilzpfanne mit irischem Kartoffel- Spitzkohl-Püree (Colcannon)

1. Pilze mit feuchtem Tuch säubern, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Für das Püree Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln und in großem geschlossenem Topf in wenig Salzwasser 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen Spitzkohlputzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in 0,5 cm breite Halbringe schneiden. Öl in großer Pfanne erhitzen und Spitzkohl sowie Lauch darin unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und Milch zufügen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken. Spitzkohl-Lauch-Mischung unter das Püree rühren. Im geschlossenen Topf warm halten.

3. Weiter für die Pilze Pfanne säubern. Öl darin erhitzen und Pilze unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark zufügen und 30 Sekunden mitbraten. Mit Sahne ablöschen und Pilzpfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Muskat, Essig und Senf unter das Püree rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree mit Pilzpfanne auf Teller portionieren und auf Wunsch mit Majoran garniert servieren.

Dauer: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 447 kcal | 1870 kJ | 18 g EW | 37g KH | 23 g F | 9 g BST | 3 BE

KÜCHEN-TIPP

> Frische Champignons erkennen Sie daran, dass sich die Pilze fest anfühlen und die Lamellen zwischen Hut und Stiel weitgehend geschlossen sind.



JETZT NEU:

bis 11.12.2025
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.