

Pilz-Stroganoff mit Bandnudeln

herrlich deftig

Für 4 Portionen

600 g gemischte Pilze, z. B. Austernpilze, Kräuterseitlinge, Champignons, Pfifferlinge ♦ **300 g rote Paprika** ♦ **80 g Zwiebeln** ♦ **100 g Essiggurken** ♦ **3 EL Olivenöl** ♦ **2 EL Butter** ♦ **Salz** ♦ **schwarzer Pfeffer** ♦ **125 ml trockener Rotwein** ♦ **1 EL Paprikapulver edelsüß** ♦ **200 g Sahne** ♦ **1 gehäufte TL Dijonsenf** ♦ **1 gehäufte TL Speisestärke** ♦ **400 g Bandnudeln** ♦ **Außerdem:** **1 Bund Schnittlauch**

1. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen und 0,5 cm groß würfeln. 1 EL Öl mit Butter in Pfanne erhitzen. Pilze darin bei hoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten bis sie Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2. In gleicher Pfanne übriges Öl erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Gurken darin ca. 5 Minuten anbraten. Rotwein zugeben und einkochen lassen. Mit Paprikapulver bestreuen und gut verrühren. 250 ml Wasser und Sahne aufgießen, Pilze zugeben, alles gut mischen



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, zugeben, aufkochen und etwas andicken lassen. Senf unterrühren und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zum Servieren Nudeln auf Teller geben, Pilz-Stroganoff darüber verteilen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 766 kcal, 3210 kJ, 22 g EW, 85 g KH, 35 g F, 7 BE

Wissenswert: Bundesweit werden Wanderungen zur Pilzbestimmung angeboten. Wer selbst auf Entdeckungsreise gehen will, kann sich bei Pilzvereinen schlau machen und mit Experten Pilze sammeln gehen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch 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.

