



## Pilzaufstrich

### Zutaten für 1 Schale

#### Für den Pilzaufstrich

- 300 g frische Pilze - putzen, ggf halbieren, in ganz dünne Scheiben schneiden (für die Garnitur ein paar Scheiben beiseitelegen)
- 80 g Zwiebeln - schälen und fein würfeln

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 70 g Hafersahne
- 30 g Olivenöl, erhitzbar
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein gehackte Petersilie

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter ständigem Rühren 5 - 7 Min. braten, bis der augetretene Saft wieder verdampft ist. Danach abkühlen lassen.

Anschliessend die Pilze fein hacken und zusammen mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Die Sahne und das Mandelmus unterheben und den Zitronensaft, sowie die Hefeflocken dazu geben.

Das Ganze kurz in einem Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen.

Den Pilzaufstrich mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie unterheben. Die Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen.

## Nährwerte pro Schale

- Kalorien: 363 kcal
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 29 g