



CHAMPIGNONSAUCE

Informationen:

- Für rund 500 ml bzw. 4 Portionen
- Kostet etwa 3,00 € für 500 ml oder 0,75 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 15 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 90
- KJ: 375
- Fett: 7,6 g
- KH: 2,9 g davon 1,3 g Zucker
- Eiweiß: 1,9 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Champignonsoße:

Ergibt gute 500 ml.

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 500 g weiße Champignons
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe

- 200 ml Schlagsahne
 - 1/2 TL Salz
 - etwas Pfeffer aus der Mühle
 - etwas Muskatnuss frisch gerieben
 - ½ Bund Blatt Petersilie
-

Zubereiten:

Champignonsoße:

- Die Champignons putzen, waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in sehr feine kleine Würfel schneiden.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen und ohne die Stängel kleinhacken.
- Das Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Champignons kurz anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und alles rund 5 Minuten gut glasig braten.
- Die Zwiebeln und Champignons aus dem Topf in eine Metallschüssel geben.
- Die Butter im gleichen Topf zerlaufen lassen und das Mehl dazugeben.
- Die Butter-Mehlmischung mit dem Schneebesen rund 1 Minute rühren und bevor alles anbrennt die Gemüsebrühe „Stück für Stück“ unter Rühren dazu geben. Kräftig umrühren.
- Dann die flüssige Sahne auf einmal dazugeben und die Soße unter ständigem Rühren aufkochen.
- Auf niedrige Hitze stellen und die Champignons/Zwiebeln in die Soße geben.
- Nun die Soße mit dem Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen bzw. abschmecken.
- Zum Schluss die gehackte Blatt Petersilie dazugeben, einmal umrühren und fertig ist die Soße.