



Champignons – kalorienarmes Kraftpaket

Wer sich in den Wintermonaten von frischen Zutaten ernähren möchte, greift auch zu Obst und Gemüse, das von weiter weg kommt. Bei einigen Lebensmittel geht das auch nicht anders. Bananen und Ananas zum Beispiel müssen fliegen, um von uns gegessen werden zu können. Wer aber auf Nachhaltigkeit und seinen individuellen „Umweltfußabdruck“ achtet, versucht auch im Winter sich saisonal zu versorgen.

Eine Lücke kann dabei der Champignon schließen, denn ihn gibt es rund ums Jahr von deutschen Züchtern. Bekannt und beliebt ist besonders der weiße Champignon, aber auch braune Exemplare sind im Angebot. Diese sind etwas kräftiger im Geschmack. Gemeinsam haben alle, dass sie kalorienarm sind, dabei aber

voller gesunder Vitamine und Mineralien stecken. Als eines der wenigen Lebensmittel überhaupt enthalten sie Vitamin D, das gerade in den dunklen Monaten so wichtig ist.

In der Küche lassen sie fast alles mit sich machen: braten, dünsten, zur Suppe kochen oder geschnitten als Zutat im Salat. Frische Pilze sollten nur trocken abgeburstet oder mit einem weichen Tuch abgeputzt werden, um eventuell anhaftendes Stroh oder Substrat zu entfernen. Schälen ist nicht notwendig und waschen kann dazu führen, dass sich die Pilze mit Wasser vollsaugen. Dann gelingt das Schmoren nicht mehr so gut und der Geschmack lässt dann auch zu wünschen übrig.

Nudeln mit Champignon-Sahne-Sauce

Zutaten

- 300 g Champignons
- 250 g Porree
- 500 g Nudeln
- Butter
- 1 bis 2 Knoblauchzehen je nach Geschmack
- 400 ml Sahne
- 50 g geriebenen Parmesan
- je ca. 2 TL gehackte Petersilie und Haselnusskerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Champignons putzen und vierteln. Den Porree putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, bis sie bissfest sind. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin die Champignons ca. 3 Minuten dünsten. Den Porree hinzufügen und den Knoblauch dazu pressen. Alles mit der Sahne auffüllen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan in die Sauce geben. Die fertigen abgetropften Nudeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie unterheben und mit den gehackten Haselnusskernen bestreuen. **d**

Gefüllte Champignons

Zutaten

- 20 mittelgroße Champignons (ca. 400 g)
- 1 kleine Tomate
- 125 g Mozzarella
- 2 TL Pesto (selbstgemacht oder aus dem Glas)
- Salz Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze putzen. Die Stiele heraustrennen und klein hacken. Die Tomate waschen, putzen und fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomatenwürfel mit den Mozarellawürfeln, dem Pesto und den kleingehackten Pilzstielen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzköpfe salzen, mit der Mozarellamasse füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Die Pilze im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Zum Servieren mit einem Schaumlöffel aus der Form heben und auf Teller geben.

Tipp: Fleischliebhaber können die Füllung auch mit Hackfleisch herstellen. Auch dazu die herausgetrennten Stiele mit in der nach eigenem Geschmack gewürzten Hackmasse verarbeiten. Als oberer Abschluss geraspelter Käse nach Geschmack und wie oben im Ofen backen, bis alles gar ist. **d**

Schnelles veganes Ofengemüse mit Champignons

Zutaten

- 500 Gramm gekochte Kartoffel (Pell- oder Salzkartoffeln)
- 4 EL Olivenöl
- 200 Gramm Champignons
- 200 Gramm rote Paprika
- 250 Gramm Kirschtomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer (am besten frisch gemahlen)

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Eine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl ausfetten. Die Kartoffeln evtl. pellen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Paprika abspülen, trocken tupfen, halbieren und die weißen Kerne und Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Kirschtomaten abspülen, trocken tupfen und halbieren. Die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken, mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Würzöl über das Gemüse geben, gut vermischen. 5. Alles in die Form geben. Im Ofen etwa 20–25 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmeckt frisches Brot und ein grüner Salat oder als vegetarische Abwandlung Sourcream. **d**

