



NEWSLETTER PILZE

Langsam können wir uns vom Winter verabschieden.
Heute schicke ich ein Suppenrezept mit Pilzen und Kartoffeln:
Einfach, lecker und wärmend!

Pilze enthalten neben Vitamin D auch Mineralstoffe wie Kalium und Phosphor.
Tipp: am besten frische Zuchtpilze, die es das ganze Jahr über zu kaufen gibt,
in Bio-Qualität verwenden.

Statt Gemüsebrühe würde eine selbstgemachte Hühnerbrühe auch schmecken.
Vegan lässt sich das Rezept mit veganem Wein, Kokosöl statt Butter
und Hafersahne statt Sahne zubereiten.

PILZ-KARTOFFEL-SUPPE

Für 10 Personen:

20 g getrocknete Pilze (z. B. Shiitake und/oder Steinpilze), 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 800 g mehlig kochende oder vorw. festkochende Kartoffeln, 800 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge), 6 Stiele Thymian (ersatzweise 2 TL getrockneter Thymian), 2 TL getrocknetes Oregano, 12 EL Olivenöl, Salz, 200 ml Weißwein, ca. 1,6 l Gemüsebrühe, 2 EL Butter, schw. Pfeffer aus der Mühle, 200 ml Schlag- oder Hafersahne, Zitronensaft, frische Kräuter

Getrocknete Pilze mit 400 ml heißem Wasser übergießen und mind. 10 Min. einweichen. Zwiebeln in halbe Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. 500 g Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Blättchen von Thymian und Oregano abstreifen und fein hacken. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln, Pilze und Kräuter zugeben und 2 Min. mit dünsten, dabei leicht salzen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Brühe zugießen, eingeweichte Pilze und Einweichwasser zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. weich garen. Inzwischen die restlichen 300 g Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 3 EL Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundherum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Mit den gebratenen Pilzen, etwas frischen Kräutern anrichten und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.