

SOMMER/HERBST 2021

boni ^{CENTER} magazin

GRATIS
für Sie!

**LEICHTE
SOMMER-
DRINKS**

Erfrischende Aperitifs
ohne Alkohol

**SO GRILLT
EUROPA**

Rezepte für meister-
haftes Grillvergnügen

**Perfekter
Pilzgenuss**

Steinpilze, Champignons und Co.
richtig lecker zubereiten





boni
Fischfeinkost



12



8



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Sommer und Grillen – das gehört einfach zusammen! Obgleich Grillpartys und das gemeinsame Schauen der Fußball-EM aktuell meist noch im kleineren Rahmen stattfinden, haben wir das sportliche Top-Event zum Anlass genommen, um einen Blick auf die Teller unserer europäischen Nachbarn zu werfen. Was wir dabei gefunden haben, wird nicht nur Fleisch-Fans Appetit machen!

Ein weiterer kulinarischer Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Pilze, die uns ab dem Spätsommer, wenn die Waldpilze Saison haben, in besonders großer Auswahl verwöhnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen tollen Sommer!

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mazurek
Geschäftsführer boni Center

Inhalt

MARKTINFOS

- 04 Leichte Sommerdrinks
Alkoholfreie Aperitifs
- 05 Service & Sudoku

GENUSS

- 06 So grillt Europa
Leckere Ideen mit und ohne Fleisch
- 12 Perfekter Pilzgenuss
Rezepte und Warenkunde

15



4



10

IMPRESSUM

Herausgeber:
akzenta GmbH & Co. KG, Pferdebachstraße 5–9
58455 Witten, Telefon: 0 23 02/91 09 50

Verantwortlich für den Inhalt:
Ulrich Mazurek

Anschrift von Verlag und Redaktion:
Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d,
22767 Hamburg, Telefon: 0 40/5 48 06 79 27

Objektleitung: Beatrice Pfaff (akzenta)

Redaktion: Stefanie Asmußen

Grafik: Petra Techritz

Repro: Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck: Evers-Druck, Meldorf
Für Druckfehler keine Haftung.



SOMMER- DRINKS

Leicht und unbeschwert wie der Sommer ist auch unsere
Aperitif-Empfehlung für die schönste Zeit des Jahres. Chin-chin!



Martini Tonic alkoholfrei

**Martini Floreale
oder Vibrante**
Dass ein geschmack-
voller Aperitif keinen
Alkohol enthalten
muss, beweisen diese
Drinks von Martini:
Während „Vibrante“
mit italienischer Ber-
gamotte erfrischend
fruchtig schmeckt,
begeistert „Floreale“
mit dem süßen Aroma
römischer Kamille.
Alkoholgehalt
< 0,5 Vol.-% (aus
Pflanzenextrakten).
Je 0,75-l-Flasche
(11 13.99)
10.49

für 1 Glas
Eiswürfel · 100 ml Martini
Vibrante oder Martini
Floreale · 100 ml Tonicwater
1 Orangenscheibe

Eiswürfel in ein bauchiges Glas geben.
Alkoholfreien Martini sowie Tonicwater
eingießen und umrühren. Mit 1 Orangen-
scheibe garnieren und genießen.

Ihre Fragen rund um den Genuss



Anja Kaiser, Ernährungberaterin

Frau J. Zeitz: Hallo, Frau Kaiser, ich möchte gern etwas abnehmen, deshalb aber nicht aufs Grillen verzichten. Worauf sollte ich achten, um die größten Kalorienfallen zu umgehen?

Liebe Frau Zeitz, wenn es ums Grillen geht, denkt man automatisch an Sommer, Sonne, Leichtigkeit. Doch kalorientechnisch kann so ein Grillteller es ganz schön in sich haben! Nimmt man zum Beispiel Grillwürstchen, Schweinebauch oder eine Grillfackel mit einer Portion Kartoffel- oder Nudelsalat mit Mayonnaise und ein Weizenbrötchen, kommt man an einem Abend schnell auf um die 2.000 Kalorien. Wenn Sie bewusst grillen möchten, sollten Sie schon beim Einkauf auf die Auswahl Ihrer Speisen achten. Fleisch aus

regionaler Haltung, artgerechter Fütterung und lokaler Verarbeitung ist die Basis von Genuss. Auch Fisch und Krustentiere wie Thunfischsteaks oder Spieße mit Garnelen sind sehr gut zu grillen. Apropos Spieße – diese bieten eine gute Möglichkeit, Kalorien einzusparen: Statt Würstchen „pur“ zu essen, schneiden Sie diese einfach in Stücke und verteilen sie im Wechsel mit kalorienarmen Zwiebel-, Paprika- oder Zucchinischeiben auf einem Grillspieß. Das macht genauso satt, ist aber deutlich leichter und vitaminreicher!

Neben den Grillklassikern Folienkartoffel und Maiskolben können Sie viele weitere Gemüsesorten lecker auf dem Grill zubereiten – entweder im Grillkorb oder aufgespießt und z. B. in Kräuteröl mariniert. Für Spieße sind besonders Auberginen, Kürbis, Paprika, Pilze, Zucchini und Zwiebel geeignet. Diese können auch abwechselnd mit Halloumi oder Ziegenkäse aufgesteckt werden. Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Lauch und Möhren geben Sie einfach in eine Grillschale und vermengen alles mit etwas Öl, Kräutern und Gewürzen. Halbierete Fleischtomaten können sogar direkt auf dem Rost zubereitet werden. Alles lässt sich prima vorbereiten und versorgt Sie mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Auch Pilze eignen sich hervor-



Gesund & lecker grillen

ragend zum Grillen. Riesenchampignons, die gefüllt werden können, aber auch kleinere Zuchtchampignons, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Shiitake-Pilze und Austernpilze. Sie alle haben einen hohen Eiweißgehalt und sind reich an Kalium sowie B-Vitaminen. Auch beim Salat kann Gemüse natürlich punkten und schlägt mit deutlich weniger Kalorien zu Buche als Nudel- oder Kartoffelsalate mit Mayonnaise-Dressing. Blattsalate, kombiniert mit Gurke, Tomate, Paprika etc. und einem Öl-Essig-Dressing, sind ein ebenso gesunder wie leichter Genuss. Nun fehlt nur noch eine leckere Sauce für das Grillgut! Fertigprodukte enthalten häufig viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Da kann ein Esslöffel Sauce schon mal bis zu 80 Kalorien haben. Auf der Basis von Tomaten, Avocado, Hülsenfrüchten und Quark oder Joghurt können Sie Saucen und Dips auch einfach selbst herstellen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tomaten-Salsa mit Chili, Guacamole, Hummus, Zaziki oder einer frischen Joghurt-Gurken-Sauce? Durch diese Dips kommt zusätzlich noch mal eine kleine Portion Gemüse auf den Teller.

Sudoku

Mitmachen & gewinnen

SO WIRD'S GEMACHT:
FÜLLEN SIE DIE FELDER MIT DEN ZAHLEN 1 BIS 9 SO AUS, DASS IN JEDER ZEILE UND SPALTE SOWIE IN JEDEM 3 x 3-FELD DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES MAL VORKOMMEN.

					7	3		
5			2				9	8
		8	3					4
				2				
					1	6		
	1	9			5		4	
9				5		7		
2	3			9				
	5				3			6

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie **einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro für das boni Center**. Diesen können Sie zum Beispiel nutzen, um sich mit besonderen Spezialitäten aus unserem Sortiment oder von unseren Feinkost- und Frischetheken zu verwöhnen!



Wenn Sie gewinnen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).

Einsendeschluss: 29. Oktober 2021

SO GRILLT Europa



Rezept
Seite 8



Die zitronig-frischen und sommerlich-leichten **Zitronen-Lachs-Spieße** schmecken nach Urlaub an der Algarve.



Rezept Seite 11

» Was kommt bei unseren europäischen Nachbarn auf den Rost? Von Fleisch über Fisch bis zu vegetarischen Genüssen mit viel Gemüse ist alles dabei! «



VEGETARISCH

Gegrillter Halloumi auf Erdbeersalat

4 Portionen · ca. 30 Minuten

1 Kopf Blattsalat (z. B. Lollo bionda) · 250 g Erdbeeren
5 EL Olivenöl · 2 EL Balsamico-Essig · 1 TL Honig · Salz · Pfeffer
400 g Halloumi

1 Den Salat waschen, putzen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Erdbeeren vom Strunk befreien, waschen, trocken tupfen und vierteln. **2** Olivenöl, Balsamico und Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. **3** Halloumi bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 7–10 Min. grillen. Salat und Erdbeeren auf Tellern anrichten. Halloumi in fingerdicke Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.

Pro Portion ca. 480 kcal (2010 kJ) · 24 g E · 6 g KH · 38 g F

Zitronen-Lachs-Spieße

**8 Spieße · ca. 35 Minuten
+ Ruhezeit**

2 Bio-Zitronen · 2–3 Stiele frischer Thymian · 500 g Lachsfilet · 2 Knoblauchzehen
½ TL Salz · 2 EL Olivenöl
Pfeffer · 8 Holzspieße

1 Holzspieße ca. 10 Min. wässern. Zitronen waschen und trocken reiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen, die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet abbrausen, in mundgerechte Stücke schneiden. **2** Lachs und Zitronenscheiben nacheinander auf die Holzspieße ziehen. Zitronensaft, Thymian, Knoblauch, Salz und Olivenöl in einer Schale verrühren, kräftig mit Pfeffer abschmecken. Spieße mit der Marinade bestreichen und ca. 30 Min. marinieren lassen. Kurz abtropfen lassen, dann bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5–8. Min. grillen, bis der Lachs gar ist. Dazu passen Reis, junger Spinat und grüne Oliven.

**Pro Spieß ca. 141 kcal (590 kJ)
13 E · 0 g KH · 10 g F**





Blitz-Gyros-Pita

4 Portionen · ca. 40 Minuten + Ruhezeit

4 EL Gyrosgewürz · 100 ml Olivenöl
 2 Nackensteaks vom Schwein · 1 Salatgurke
 2 Tomaten · 1 gelbe Paprika · 1 Zwiebel
 1 Handvoll Rucola · 4 Pita-Brote · 4 EL Zaziki

1 Gyrosgewürz und Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. Steaks in die Marinade legen und mindestens eine Stunde, am besten über Nacht, marinieren. **2** Gurke, Tomaten und Paprika waschen und trocken reiben. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. **3** Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von beiden Seiten etwa 3–4 Min. scharf angrillen. Die Steaks vom Grill nehmen, zweimal längs halbieren und in dünne Tranchen schneiden. **4** Pita-Brote auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. Brote aufschneiden, mit Steakstreifen und vorbereitem Gemüse füllen und je 1 EL Zaziki daraufgeben. Alternativ die Füllung direkt auf die noch warmen Brote geben und einrollen. Sofort servieren.

Pro Portion ca. 597 kcal (2500 kJ)
23 g E · 26 g KH · 45 g F



VEGETARISCH

Vorspeisen-Klassiker

TOMATEN-BRUSCHETTA

4 Portionen · ca. 20 Minuten

5–6 reife Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel und 1 ½ Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Ein Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Tomaten-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie gehacktes Basilikum in eine Schüssel geben. Mit 6 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ciabattabrot in Scheiben schneiden und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. Die Brotscheiben mit der halben Knoblauchzehe abreiben, mit der Tomatenmischung belegen und mit Basilikum garnieren.



Steak-Sandwich mit Stilton-Sauce

4 Portionen · ca. 35 Minuten

50 g Stilton-Käse (alternativ Gorgonzola) · 75 g Butter
1 TL Mehl · 150 ml Milch · Pfeffer · 1 Salatgurke
1 Handvoll Spinatblätter · 1 rote Zwiebel · 2 Rump- oder
Flank-Steaks à 300 g · Salz · 2 breite Baguettebrote

1 Käse grob hacken. 25 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Mehl einsieben und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Milch unter Rühren angießen, alles aufkochen, den Käse unterrühren. Köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce leicht eingedickt ist. Mit Pfeffer abschmecken. **2** Gurke und Spinat waschen. Gurke trocken reiben und in Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Spinat trocken tupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. **3** Steaks salzen und pfeffern. Auf dem heißen Gas- oder Kugelgrill von beiden Seiten ca. 2 Min. direkt angrillen, dann bei indirekter Hitze unter Wenden 10–15 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist. Baguettes quer halbieren, längs aufschneiden und mit restlicher Butter bestreichen. Auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. **4** Steaks vom Grill nehmen, 5 Min. ruhen lassen und in dünne Tranchen schneiden. Auf den unteren Baguettehälften verteilen. Stilton-Sauce darübergeben und nach Belieben mit Gurke, Spinat sowie Zwiebelringen belegen. Obere Brothälften darauflegen und warm servieren.

Pro Portion ca. 1096 kcal (4589 kJ) · 66 g E · 117 g KH · 40 g F

BONI Tipp

INDIREKTES GRILLEN ist eine Grillmethode, mit der dickere Fleischstücke zart und saftig werden und Fisch sowie Gemüse schonend garen. Dafür benötigt man einen Kugel- oder Gasgrill mit Deckel. Die Kohlen werden so angeordnet, dass sie nicht direkt unter dem Grillgut liegen, sondern seitlich daneben. Dadurch kommt weniger Hitze beim Grillgut an. Eine mittig platzierte Tropfschale fängt Fett, Marinade und Flüssigkeit auf.

Gegrillte Aubergine

4 Portionen · ca. 30 Minuten + Ruhezeit

2 große Auberginen · 1 Knoblauchzehe · 1 TL Paprikapulver, edelsüß · je ½ TL Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft · 3 EL Olivenöl

1 Auberginen waschen, trocken reiben und längs halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schale geben und gut vermengen. Innenseiten der Auberginen mit der Marinade bestreichen, ca. 30 Min. ziehen lassen. **2** Auberginen auf dem heißen Grill von beiden Seiten in ca. 10–15 Min. goldbraun grillen. Dazu passt ein Quark-Dip mit Kräutern aus der Provence.

Pro Portion ca. 109 kcal (456 kJ)

2 g E · 5 g KH · 9 g F



VEGETARISCH

Schaschlik-Spieße

4 Spieße · ca. 35 Minuten
+ Ruhezeit

1 kg Schweinenacken · 4 Stiele Thymian · 3 Zwiebeln · 400 g passierte Tomaten · 100 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser · 2 EL Essigessenz · 1 geh. EL Salz · 1 EL Pfeffer · 2 TL Paprikapulver, scharf · 2 Lorbeerblätter · Petersilie zum Garnieren · 4 Schaschlikspieße

1 Fleisch in grobe Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. **2** Thymian und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben, alles gut vermengen. Das Fleisch in die Marinade geben und gut untermengen, sodass es komplett mit Marinade bedeckt ist. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 12 Stunden (besser 24 Stunden) marinieren lassen. **3** Fleischwürfel auf Schaschlikspieße ziehen, nach Belieben auch einige Zwiebelringe aus der Marinade dazwischenziehen. Die Spieße bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. über dem Grill garen, dabei regelmäßig wenden. Sofort servieren und ggf. mit frischer Petersilie garnieren.

Pro Spieß ca. 620 kcal (2596 kJ)
45 E · 6 g KH · 46 g F



allen Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3–4 Min. pro Seite grillen, bis die Köfte schön gebräunt, aber im Kern noch leicht rosa und saftig sind. Dazu passen Fladenbrot, ein Joghurt-Minze-Dip und ein frischer Salat mit Zwiebeln und Granatapfelkernen.

Pro Spieß ca. 197 kcal (825 kJ)
15 g E · 4 g KH · 13 g F



Lamm-Köfte-Spieße

12 Spieße · ca. 30 Minuten

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 3 Stiele Koriander · 4 Stiele Petersilie · 600 g Lammhackfleisch · ½ TL Salz · 1 TL Paprikapulver · ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen · ½ TL Pfeffer · ½ TL Zimt · 1 Ei · 50 g Paniermehl · Olivenöl · 12 Holzspieße

1 Holzspieße ca. 10 Min. wässern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter

abzupfen und fein hacken. **2** Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Gewürzen, Ei und Paniermehl in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen verkneten, bis eine gut formbare Masse entstanden ist. **3** Die Masse in ca. 12 Portionen teilen und diese auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit angefeuchteten Händen Ovale von ca. 7 cm Länge und 4 cm Breite aus den Portionen formen. Die Köfte einzeln auf Spieße stecken und mit Frischhaltefolie bedecken. Mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. **4** Köfte-Spieße von

Perfekter Pilzgenuss

VEGAN

Frische Pilze sind echte Allrounder in der Küche. Sie schmecken zu Pasta, in Ragouts und Eintöpfen oder solo als lecker gefüllte Vor- oder Hauptspeise. Ganz easy zubereitet und gleichzeitig superlecker ist die **One-Pot-Pasta** mit feinen Austernpilzen.



SAFTIGES
Rinderragout
 MIT PILZEN UND
 KRÄUTERN

One-Pot-Pilz-Pasta

4 Portionen · ca. 25 Minuten

200 g Austernpilze · 3 Frühlingszwiebeln
 2 rote Paprika · 2 EL Olivenöl · 180 g veganes
 Hack auf Sojabasis · 2–3 EL Tomatenmark
 3 ½ schwach gehäufte TL Gemüsebouillon (z. B.
 Knorr) · 250 g Hörnchennudeln ohne Ei · 1 ½ TL
 getrockneter Majoran · 50 g vegane Creme
 zum Kochen und Verfeinern, 30 % Fett · Pfeffer

1 Pilze putzen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, trocken reiben, entkernen und in Stücke schneiden. **2** Pilze in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Soja-Hack zugeben und mitbraten. Frühlingszwiebeln und Paprika zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen lassen. Bouillon und Nudeln unterrühren, 900 ml heißes Wasser darübergießen. Umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen. Zwischendurch umrühren. Majoran und Kochcreme unterrühren, aufkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Pro Portion ca. 452 kcal (1891 kJ)
 23 g E · 55 g KH · 13 g F

Rinderragout mit Champignons

4 Portionen · ca. 180 Minuten

2 Zwiebeln · 400 g Suppengrün (Möhren, Lauch, Knollensellerie)
 4 EL Olivenöl · 750 g Rinderragout · 2 EL Tomatenmark · ½ Bund Petersilie
 je 2 Stiele Rosmarin und Thymian · 2 Knoblauchzehen · 400 ml Rinderbrühe
 375 ml trockener Rotwein · 1 Lorbeerblatt · Salz · Pfeffer aus der Mühle
 300 g Champignons

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün waschen bzw. schälen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Hälfte des Suppengrüns zugedeckt kalt stellen. **2** 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch, Zwiebeln und Hälfte des Suppengrüns darin 3–5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. mitrösten. **3** Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, zusammen mit der Hälfte der Petersilie fein hacken. **4** Knoblauch schälen und fein hacken. Brühe, Rotwein, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, Rosmarin sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Bräter geben. Alles aufkochen und zugedeckt 2–2 ½ Stunden bei schwacher Hitze schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser angießen. **5** Pilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze und restliches Suppengrün darin 3–5 Min. braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **6** Nach Ende der Garzeit des Ragouts gehackte Petersilie zugeben und offen 5–10 Min. zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Gebratenes Gemüse und Pilze unter das Ragout heben. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln oder Salzkartoffeln servieren und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Pro Portion ca. 581 kcal (2433 kJ) · 57 g E · 8 g KH · 30 g F

Pilze füllen und überbacken

GEFÜLLTE und überbackene Pilze sind als Vor- und Hauptspeise ein Genuss. Bei der Füllung sind Ihrer Kreativität kaum Grenzen gesetzt: Sehr beliebt sind Füllungen mit Käse und Hackfleisch. Aber auch vegetarische und vegane Varianten, zum Beispiel mit Nüssen oder Spinat, lassen sich ganz einfach zubereiten. Wer sich noch etwas mehr Platz für die Füllung wünscht, kann statt normaler Champignons weiße Riesenchampignons oder Portobellopilze nehmen.

VEGETARISCH

Schnell
gezaubert
und sooo
lecker!

VEGETARISCH

Überbackene Champignons

4 Portionen · ca. 40 Minuten

16 große Champignons · ½ Bund Petersilie
2 Schalotten · 1 rote Paprika · 2 EL Butter · 2 EL
Frischkäse · Salz · Pfeffer · 150 g geriebener Käse
(z. B. Gouda, Greyerzer)

1 Pilze putzen, Stiele herausdrehen oder -schneiden, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Schalotten schälen, fein würfeln. Paprika waschen, trocken reiben, entkernen und fein würfeln. **2** 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilzköpfe damit einpinseln und beiseitestellen. Restliche Butter erhitzen, gewürfelte Pilzstiele, Schalotten sowie Paprika ca. 2–3 Min. darin anbraten. Gemüse vom Herd nehmen, Petersilie (bis auf etwas zum Garnieren) unterrühren. Leicht abkühlen lassen, mit Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. **3** Pilze mit der Masse füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Geriebenen Käse gleichmäßig auf den Pilzen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (U: 180 °C, G: Stufe 4) ca. 15 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion ca. 223 kcal (934 kJ)
13 g E · 4 g KH · 17 g F

TITELREZEPT

Pilz-Pasta

4 Portionen · ca. 20 Minuten

400 g Bandnudeln · 500 g Steinpilze
oder braune Champignons · 120 g
Frühlingszwiebeln · 2 Knoblauch-
zehen · 2 EL Olivenöl · 2 schwach
gehäuften TL Gemüsebouillon (z. B.
Knorr) · 1 TL getrockneter Thymian

1 Nudeln nach Packungsangabe kochen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. **2** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. **3** Pilze und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. 200 ml Kochwasser zufügen, Bouillon und Thymian unterrühren. Nudeln zu den Pilzen geben, gut durchschwenken und auf Teller portionieren. Dazu passt geriebener oder gehobelter Parmesan.

Pro Portion ca. 466 kcal (1945 kJ)
17 g E · 75 g KH · 9 g F

Warenkunde

**Welche Pilze gibt es – und wann?
Ein kleiner Überblick
über die beliebtesten Sorten.**



PFIFFERLINGE sprießen, je nach Wetterlage, bereits Mitte oder Ende Juni und zählen damit zu den frühen Wildpilzen. Weil sie in heimischen Wäldern selten geworden sind, werden sie heute überwiegend in Osteuropa geerntet. Frische Pfifferlinge erkennt man an ihrer leuchtend gelben Farbe.



STEINPILZE sind wegen ihres einzigartig nussigen Aromas und ihres feinen, festen Fleisches bei Feinschmeckern sehr beliebt. Sie gehören zu den Pilzen, die auch gern roh im Salat genossen werden. Die Saison dieser Wildpilze erstreckt sich von August bis Oktober.



AUSTERNPILZE sind als Kulturpilze ganzjährig erhältlich. Ihren Namen verdanken sie der Tatsache, dass sie, ähnlich wie Austern in Austernkolonien, schindelartig neben- und übereinander wachsen. Ihr Geschmack ist angenehm intensiv. Große Pilze kann man panieren und wie ein Schnitzel in der Pfanne braten.



CHAMPIGNONS sind mit Abstand die meistgekauften Pilze in Deutschland – was natürlich auch daran liegt, dass sie als Zuchtpilze durchgängig erhältlich sind. Doch auch ihre runde Form, das feste Fleisch und der dezente Geschmack tragen zu ihrer Beliebtheit bei.

KAFFEEGENUSS IN PERFEKTION

**NEU
BEI
AKZENTA**



◆ ENTWICKELT FÜR
VOLLAUTOMATEN

◆ MILDE
SÄURE

◆ VOLLMUNDIGE
CREMA