



Pilz-Pfanne mit Frikadellen

Zubereitung

1. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Paprika fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 4 Minuten braten. Wein und Brühe zugießen, aufkochen lassen.
3. Mühlen Frikadellen, Sahne und Paprikastücke zugeben. Soßenbinder einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt: Bauernbrot

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 400 g Pilze (Pfifferlinge, Champignons...)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika, 150 g
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Öl
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 Becher Mühlen Frikadellen
- 250 g Sahne
- 1-2 EL heller Soßenbinder
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion

2.084 kJ (449 kcal)

18 g Eiweiß

44,7 g Fett

8,5 g Kohlenhydrate