

Bulgur-Pilzpfanne mit Rauke

Pilz-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 250g rosa Champignons
- » 125g Pfifferlinge
- » 150g Steinpilze
- » 3EL Olivenöl
- » 250g Bulgur
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200ml Weißwein
- » 75g Rucola
- » Salz & Pfeffer
- » 50g ger. Parmesan

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pilze nach Belieben halbieren oder in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zu den Pilzen geben und ebenfalls kurz anbraten. Bulgur unterrühren.

2. Pilzmischung mit Brühe und Wein ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze 15-18min köcheln lassen.

3. Rucola nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren. Rucola untermengen. Auf Tellern anrichten und evtl. mit Parmesanhobeln bestreuen.

Nährwerte: 380kcal/E15g/F13g/KH40g pro Portion

angelegt am: 28.06.2003

Rezept-Nr: 422

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke