

CHAMPIGNON Pflanzlerl - VEGETARISCH LECKER

Das einfache Rezept für Champignon Frikadellen aus der Pfanne. Die vegetarischen Pilz Frikadellen eignen sich auch als Snack oder Beilage und schmecken auch kalt noch sehr lecker.

4 Personen

*750 g braune Champignons - in dünne Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, groß 2 Knoblauchzehen -
2 Brötchen (frisch oder altbacken 2 Eier, , 3 EL Speisestärke
Ca. 10 g Petersilie gehackt 30 g Butter, 3 EL Pflanzenöl
1 TL Senf, mittelscharf, 1 TL Majoran, getrocknet
1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer
Pflanzenöl zum Ausbacken der Bratlinge*

Als erstes putzt du die 750 g Champignons und schneidest sie in dünne Scheiben.
Dann schälst du die 1 Zwiebel und die 2 Knoblauchzehen und schneidest
alles in feine Würfel.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Jetzt erhitzt du die 30 g Butter und 3 EL Pflanzenöl
in einer großen Pfanne und lässt die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Dann gibst du die Pilze und den gehackten Knoblauch dazu.

Mit einer guten Prise Salz würzen
und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten
(die ersten 5 Minuten mit Deckel).

Im Anschluss die Pfanne vom Herd nehmen,
damit die Pilze etwas ausdampfen.

In der Zwischenzeit schneidest Du die 2 Brötchen in kleine Würfel,
gibst sie in eine große Schüssel, übergießt sie mit 200 ml Milch
und lässt sie ca. 5 Minuten einweichen.

mit den Händen so weit wie möglich zu einer Masse kneten.

Die Brötchen können frisch oder altbacken sein, das ist egal.

Je nach Brötchensorte wird die Masse homogen oder nicht.

Jetzt kommt zur Brötchenmasse wie folgt:

Die leicht abgekühlte Pilz-Zwiebelmasse, die 2 Eier, 3 EL Speisestärke,
gehackte Petersilie, 1/2 TL Senf, 1/2 TL Majoran, je eine Prise Salz,
Pfeffer und Muskatnuss. Alles gut miteinander vermischen.

In eine große Pfanne gibst Du so viel Pflanzenöl,
dass der Pfannenboden 2-5 mm hoch bedeckt ist (also ordentlich)
und lässt es schön heiß werden.

Dann portionierst Du mit einem Esslöffel die Champignon Frikadellen ins heiße Fett,
drückst sie etwas platt und lässt sie auf beiden Seiten goldbraun braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Champignon Frikadellen schmecken ganz toll
mit einem knackigen, grünen Salat, aber auch mit Kartoffelpüree
oder kalt als Sandwich-Auflage.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!