

Pilzragout, Reis mit Blumenkohl & Krautstiel a la crème

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 40-50 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Reis mit Blumenkohl		
370 g	Basmatireis	Basmatireis in Wasser kochen, Blumenkohl klein schneiden (den Strunk ebenfalls mitbenützen) und alles in der Pfanne andünsten. Blumenkohl mit Reis mischen und abschmecken (sparsamer Salzgebrauch).
370 g	Blumenkohl	
Krautstiel an Rahmsauce		
2 EL	Sahne 30% Fett	Mangold rüsten, schneiden und in Wasser blanchieren. In einer Pfanne mit Butter andünsten und mit Mehl stäuben. Sahne und Milch zugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 g	Salz	
380 g	Mangold, roh	
1 EL	Weizenmehl	
1 dl	Kuhmilch 3,5% Fett	
3 Prisen	Pfeffer	
1 TL	Butter	
Pilzragout		
30 g	Steinpilz tiefgefroren	Champignons vierteln, Zwiebeln hacken. Zwiebeln andünsten und Hitze auf höchste Stufe stellen. Champignons und Steinpilze beigegeben und mitdünsten. Mit Weizenmehl stäuben und mit Weisswein ablöschen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit in Wasser gelöster Maisstärke abbinden und mit Salz, beliebigen Gewürzen und Kräutern abschmecken.
1 TL	Maisstärke	
2 dl	Kuhmilch	
70 ml	Sahne 30% Fett	
4 EL	Weisswein	
2 EL	Rapsöl	
1 St	Zwiebel (klein)	
240 g	Champignon	
1 EL	Weizen Mehl	
2 g	Salz	

Fun Fact:

Mangold ist ein Überbegriff für mehrere Arten. Stielmangold oder Krautstiel hat dicke grüne Blätter und die Stiele können je nach Sorte farblich variieren.