

## Pilz-Stroganoff mit Bandnudeln

herrlich deftig

Für 4 Portionen

600 g gemischte Pilze, z. B. Austernpilze, Kräuterseitlinge, Champignons, Pfifferlinge ♦ 300 g rote Paprika ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 100 g Essiggurken ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 2 EL Butter ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 125 ml trockener Rotwein ♦ 1 EL Paprikapulver edelsüß ♦ 200 g Sahne ♦ 1 gehäufte TL Dijonsenf ♦ 1 gehäufte TL Speisestärke ♦ 400 g Bandnudeln ♦ **Außerdem:** 1 Bund Schnittlauch

1. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen und 0,5 cm groß würfeln. 1 EL Öl mit Butter in Pfanne erhitzen. Pilze darin bei hoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten bis sie Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2. In gleicher Pfanne übriges Öl erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Gurken darin ca. 5 Minuten anbraten. Rotwein zugeben und einkochen lassen. Mit Paprikapulver bestreuen und gut verrühren. 250 ml Wasser und Sahne aufgießen, Pilze zugeben, alles gut mischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, zugeben, aufkochen und etwas andicken lassen. Senf unterrühren und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zum Servieren Nudeln auf Teller geben, Pilz-Stroganoff darüber verteilen und mit Schnittlauchröllchen garnieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 766 kcal, 3210 kJ, 22 g EW, 85 g KH, 35 g F, 7 BE

### WISSENSWERT

Bundesweit werden Wanderungen zur Pilzbestimmung angeboten. Wer selbst auf Entdeckungsreise gehen will, kann sich bei Pilzvereinen schlau machen und mit Experten Pilze sammeln gehen.

## Lauch-Linsen mit pikantem Kürbis

servieren Sie dazu Röstbrot

Für 4 Portionen

**Lauch-Linsen:** 1-2 Knoblauchzehen ♦ 500 g Lauch ♦ 4 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ 250 g Berglinsen ♦ 30 g Rosinen ♦ 1 EL getrockneter Majoran ♦ 1 Prise Muskat ♦ 100 g Sojasahne ♦ **Kürbisspalten:** 1 kg Hokkaido-Kürbis ♦ 200 g rote Zwiebeln ♦ 4 EL Olivenöl ♦ 1 TL Chiliflocken ♦ **Außerdem:** Backpapier ♦ Majoran für die Garnitur

Unser  
**AKTIONS-  
REZEPT**  
siehe S. 35



1. Für die Lauch-Linsen Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. 3 EL Öl in Pfanne erhitzen. Lauch darin ca. 5 Minuten anbraten, leicht salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Im Topf übriges Öl erhitzen. Knoblauch darin 1 Minute anbraten, Lorbeerblatt zugeben und mit 750 ml Wasser aufgießen. Linsen zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 25-30 Minuten garen.

2. Inzwischen Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und längs in 5 cm dicke Stücke schneiden. Stücke in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Kürbis mit Zwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und Chili mischen und auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Ca. 15 Minuten backen.

3. Weiter für die Lauch-Linsen ca. 10 Minuten vor Garende Rosinen zugeben. Mit Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und Sojasahne zugeben. Lauch unterrühren und 4 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen. Lauch-Linsen auf Tellern mit Kürbisspalten anrichten und mit Majoran garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 584 kcal, 2450 kJ, 22 g EW, 56 g KH, 30 g F, 5 BE

**AUCH LECKER:** Besonders frisch schmeckt der Kürbis, wenn Sie ihn vor dem Servieren zusätzlich mit einem Bund fein gehackte glatte Petersilie vermischen.



## WIR WAREN SCHON BIO, ALS MAN LOHAS NOCH MÜSLIFRESSER NANNTEN.

Sie dürfen uns nennen, wie Sie wollen, aber eins bleibt immer gleich: Unsere Produkte\* sind zu 100% Bio und frei von Aromazusätzen. So soll es sein. Mehr unter: [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)



\* Erhältlich in Ihrem Bioladen.

FEINSTE BIOQUALITÄT