

Paprika-Pilzragout

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**800 g gemischte Pilze, z. B. Champignons
und Austernseitlinge**

2 Schalotten

je 1 EL Butter und Rapsöl

1½ TL milder Paprika

½ TL Kümmel, nach Belieben

1 TL Mehl

3 dl Gemüsebouillon

100 g Sauer-Halbrahm

Salz, Pfeffer

4 Cornichons

½ Bund Petersilie

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten hacken. Beides in Butter und Öl andünsten. Paprika und Kümmel dazugeben. Alles mit Mehl bestäuben und kurz weiterdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Die Pilze bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Sauerrahm löffelweise darunterziehen und das Ragout mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Cornichons fein schneiden, Petersilie hacken. Als Garnitur darüberstreuen. Dazu Spätzli servieren. **TIPP** Kümmel hilft die Pilze verdauen.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 5 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 400 kJ/90 kcal

