



Geschmorte Birnen mit Pilzen und Preiselbeeren

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

5 g getrocknete Herbsttrompeten

1 Schalotte

2 Zweige Oregano

80 g Champignons

80 g Eierschwämmli

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

4 festfleischige Birnen, z. B. Williams

2 EL Zitronensaft

8 TL Preiselbeeren aus dem Glas

2,5 dl naturtrüber Apfelsaft

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Herbsttrompeten ca. 20 Minuten in Wasser einweichen. Schalotte und Oregano separat hacken. Frische Pilze putzen. Herbsttrompeten aus dem Wasser heben, gut ausdrücken. Mit den frischen Pilzen hacken. Butter erhitzen, Schalotte und Pilze darin ca. 3 Minuten andünsten. Oregano dazugeben. Pilzmischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Birnen halbieren. Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Birnen mit Zitronensaft beträufeln. Mit der Pilzmischung füllen, in eine ofenfeste Form geben. Je 1 TL Preiselbeeren daraufgeben. Apfelsaft in die Form gießen. Birnen im Ofen mit Alufolie zugedeckt ca. 30 Minuten weich schmoren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 20 Minuten einweichen

+ ca. 30 Minuten schmoren

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 3 g Fett,

36 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal