

Pilzpfanne mit Wirz und Knoblauch



► Beschreibung

Aromatische Herbstpilze und zarter Wirsing mit Thymian und Zitronensaft – schnell, würzig, Low Carb.

► Zutaten

- 600 g gemischte Pilze
- 400 g Wirsing
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Haselnüsse (optional)

► Zubereitung

1. Pilze putzen und in Stücke schneiden. In 1 EL Öl heiß 3–4 Min. braten, herausnehmen.
2. Knoblauch in weiterem Öl kurz anschwitzen, Wirz in feine Streifen schneiden und zugeben, 3–4 Min. mitdünsten.
3. Thymian einrühren, Pilze zurückgeben, mit Tamari und Zitronensaft abschmecken.
4. Salz und Pfeffer anpassen, optional mit gerösteten Haselnüssen servieren.

► Zusatzinfos

Mit einem Spritzer Trüffelöl edel abrunden.

Erstellt mit der ZUTATO-App

