AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	25 Min.	Sommer	Frankreich

SALZZITRONE

PILZE MIT SPINAT, MANDELN UND SALZZITRONE



Rezept: Alain Ducasse. Nature - einfach, gesund und gut. Fona 2013 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Pilze enthalten wenig Kalorien, aber reichlich Mineralien und Spurenelemente. Für dieses Rezept eignen sich besonders Eierschwämme, resp. Pfifferlinge, ebenso braune Zucht-Champignons. Bei letzteren ist das zweistufige Braten nicht notwendig.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800 g	Pilze	1 Zehe	Knoblauch, gegarter
150 g	Frischer Spinat	2 EL	Olivenöl
16	Frische Mandeln	10 g	Butter
0.5	Salzzitrone, Streifen		Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Stielenden der Pilze abschneiden. Pilze gründlich trocken abbürsten. Grössere halbieren oder vierteln. Spinat gut waschen und trocken schleudern.
2. Frische Mandeln schälen. *Salzzitrone* kurz in Wasser einlegen, abspülen und in feine Streifen schneiden.
3. Schale vom gegarten *Knoblauch* abziehen, Zehe zerdrücken.
4. In einer Bratpfanne einen Faden Olivenöl erhitzen, die Pilze mit einer Prise Salz bei hoher Temperatur 1 Min. anbraten, bis sie anfangen, Wasser zu ziehen. Pilze auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut auf den Herd stellen und Butter darin zerlassen. Pilze in der geschmolzenen Butter 2-3 Min. schwenken, bis sie etwas Farbe annehmen.
6. Spinat, Zitrone, Knoblauch und Mandeln unterrühren und mitgaren, bis der Spinat anfängt zusammenzufallen. Mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.

TIPP: Vegane Variane: Butter durch erhitzbares Pflanzenöl ersetzen.