



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Sommer Herbst

.....

Für: 2 Personen

.....

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

.....

Zutaten

.....

2 TASSEN griffiges Mehl

.....

2 TASSEN glattes Mehl

.....

0,5 TASSE heiÙe Milch

.....

0,5 TASSE heiÙes Wasser

.....

etwas Salz

.....

40 G Butterschmalz

.....

20 G Butter

.....

400 G Eierschwammerl

10 G Rapsöl

1 gelbe Zwiebel

etwas gehackte Petersilie

Pfeffer

Zubereitung

1. Beide Mehle mischen und etwas salzen.
2. Heißes Wasser und heiße Milch mischen und soviel Flüssigkeit zum Mehl mischen, dass eine bröselige und noch etwas mehligte Mischung entsteht.
3. Etwas Butter und Butterschmalz erhitzen und Teig in der Pfanne verteilen.
4. Langsam von beiden Seiten goldbraun backen und gleichzeitig in kleine Stücke stechen.
5. Eierschwammerl kurz ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis die austretende Flüssigkeit verdunstet ist.
6. Rapsöl dazu geben kurz erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln beifügen und farblos anrösten.
7. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
8. Schwammerl zum Muas geben, Petersilie dazugeben und alles untermischen.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dies ist ein üppiges Gericht, das man sich ruhig einmal gönnen darf - am besten mit einem frischen saisonalen Salat serviert!

Pongauer Muas mal pikant statt süß!