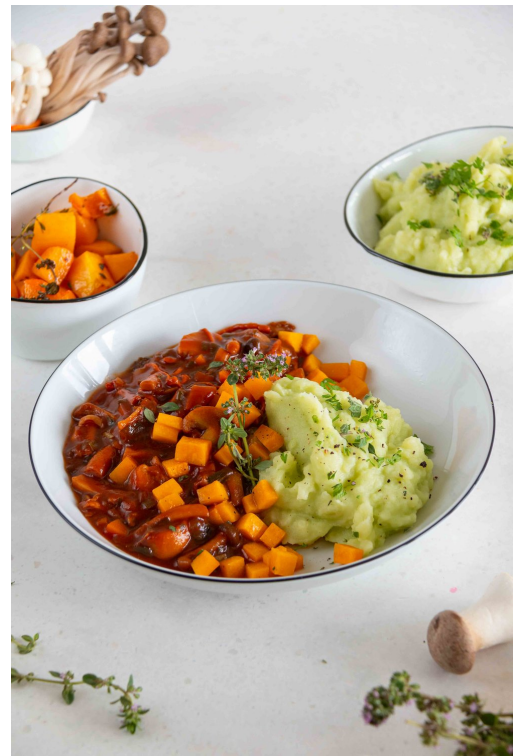


# Pilz-Bourgninon mit Erbsen-Kartoffelstampf mit gebackenem Kürbis

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

**Nährwert / Portionen** 445 kcal

# Zubereitung

## Zutaten Pilz-Bourgignon

- Rapsöl
- 1 Zwiebeln
- 1/2 Lauch
- 2 Rüebli
- 400 g Edelpilze ( Kräuterseitling, Enoki, Austernpilze etc.)
- 200g Champignons
- Etwas Knoblauchpulver
- 2 EL Tomatenpuree
- 2dl Rotwein
- 4dl Gemüsebouillon
- Thymianzweige frisch (oder getrocknet)

## Zubereitung Pilz-Bourgignon

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Den Lauch waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden. Die Pilze rüsten und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons vierteln oder achteln (je nach Grösse der Pilze). Die Pilze scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln und den Lauch zusammen in einer Bratpfanne anbraten bis die Zwiebeln leicht karamellisieren. Das Tomatenpuree, Thymian und Knoblauch dazugeben und für einige Minuten mitdünsten. Dann alles mit Rotwein ablöschen und einreduzieren. Mit Bouillon auffüllen und für 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser vermischen und gut verrühren bis keine Klumpen mehr drin sind. Das Maiswasser zum Bourgignon geben und abbinden. Zum Schluss die gebratenen Pilze zum Bourgignon geben.

## Zutaten Erbsen-Kartoffelstampf

- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 140g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1dl Magermilch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss

## Zubereitung Erbsen-Kartoffelstampf

- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 140g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1dl Magermilch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss

## Zutaten Gebackener Kürbis

- 300 g Kürbis (Hokkaido, Butternut, Muskat)
- 1 1/2 EL Ahornsirup
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Thymian, getrocknet
- etwas Cayennepfeffer
- 1 EL Rapsöl
- Salz

## Zubereitung Gebackener Kürbis

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Ahornsirup, den Gewürzen und Öl mischen und auf einem Backblech verteilen. Bei 200 Grad Umluft im Ofen für ca. 10 Minuten backen.