

CHAMPIGNONS À LA CRÈME MIT KAMUT-CROUTONS

Bio-Zutaten:

1-2 Scheiben Kamutbrot

1 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

7-8 Champignons

80 ml Sojacreme

frische Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Champignons waschen und klein schneiden und das Kamutbrot würfeln. Die Kamut-Brotwürfel in einer Pfanne anrösten und anschließend in einem Teller verteilen.
2. Die Champignons ohne Öl in der Pfanne anbraten, anschließend Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten dünsten. Die Sojacreme eingießen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
3. Petersilie hacken und unterrühren. Die Champignonpfanne mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kamut-Croutons gießen und speisen wie ein Champion.