

## Knoblauchchampignons mit Zitrone und buntem Salat

### Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### Zutaten:

1,5 kg Champignons, 10 EL Olivenöl, 6 Knoblauchzehen, 1,5 Bio-Zitrone (Saft & Schale; altern. z. Schale: 1 P. Zitronengranulat), ca. 5 EL Blattpetersilie (geh.), Salz, Pfeffer, frisches Baguette. Salat: 3 bunte Paprika, 2 Tomaten, 1 Salatgurke\*) - jew. geputzt / geschält & kleingeschn., 1 rote Zwiebel (f. Ringe), 150 g vega. Käsewürfel (z.B. Wilmersb. Block), Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Agavendicksaft, Petersilie o. a. Kräuter.

#### Zubereitung:

Champignons m. e. Tuch abreiben, große Champign. halbieren, kleinere am Stück lassen, Knoblauch in feinen Scheiben; Olivenöl i. e. (beschichteten) Pfanne erhitzen, Knoblauch leicht andünsten & Champign. zugeben; wenn d. Champign. das Öl aufgenommen haben, Hitze reduzieren, bis die Pilze ausgewässert sind; dann Pilze leicht (!) bräunen. Zitronensaft & -abrieb zugeben (gfs. das Zitr.-Granulat). Nochmals erhitzen bis der Saft verdampft ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken; beim Servieren m. Petersilie überstreuen. Salat erstellen; alles mit frischem Baguette servieren.

---

#### Variationen:

Wir haben das als Hauptgericht genossen; ist bei angepassten Mengen natürlich auch als Vorspeise geeignet! Zu \*): Die kleineren 'südländischen' Salatgurken schmecken besser / intensiver als unsere einheimischen (s. z.B. türkische Lebensmittelgeschäfte).

#### Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2017

*Lecker, lecker: die 'Käsewürfel' im Salat!*

---

#### Links:

[Knoblauchchampignons mit Zitrone\\_www.simply-vegan.org](http://www.simply-vegan.org) (02.09.16)

---

#### Bilder:



---