

Pilz-Valess-Toasts

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
150 g Champignons
2 Valess-Schnitzel (180 g)
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Majoran
1 EL Bratbutter
1 TL Weissmehl
1/2 dl Weisswein
1 dl Wasser
4 Tranchen Vollkorntoast
3 EL saurer Halbrahm
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer



Zwiebel fein hacken. Champignons in Scheiben schneiden. Valess-Schnitzel in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Kräuter fein schneiden.



Bratbutter in Bratpfanne heiss werden lassen, Valess-Würfel ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Pilze in derselben Pfanne ca. 5 Min. andämpfen, mit Mehl bestäuben. Wein und Wasser dazugießen, ca. 3 Min. köcheln.



Brot toasten. Sauren Halbrahm zur Sauce geben, aufkochen, würzen. Am Schluss die Valess-Würfel und die Kräuter begeben, nur noch heiss werden lassen. Auf die Toasts verteilen. Dazu passt: grüner Salat.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Energiewert / Person

ca. 1035 kJ/248 kcal

Mein Einkauf

- 150 g Champignons
- 2 Valess-Schnitzel (180 g)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Majoran
- 1/2 dl Weisswein
- 4 Tranchen Vollkorntoast
- 3 EL saurer Halbrahm

Im Vorrat

- Zwiebel
- Bratbutter
- Weissmehl
- Salz
- Pfeffer

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop Oktober-Rezept 2007, Fleischlos A