

## Champignons in Gorgonzola-Creme

### Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel  
600 g Champignons  
1 EL Margarine  
100 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer  
50 ml Sahne  
1 EL Weißweinschorle  
80 g Gorgonzola - Käse  
2 EL heller Soßenbinder

4 dünne Scheiben roher geräucherter Schinken

Zwiebeln würfeln, Pilze putzen. Margarine in einer großen Pfanne zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen.

Erbsen ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 180 ml Wasser, Sahne, und Weißweinschorle dazugeben und aufkochen lassen. Auf mittlerer Stufe 5 weitere Minuten köcheln lassen.

Gorgonzola klein würfeln. Unter Rühren in die Soße dazugeben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend mit dem Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken. Den Schinken auf dem Teller verteilen und alles zusammen anrichten.

### Mehr Wissen

Champignons sind die Renner unter den Pilzen. Sie sind zu jeder Jahreszeit im Angebot und die am weitesten verbreiteten Speisepilze überhaupt. Bei jungen Champignons ist der Hut verschlossen und mit dem Stiel verwachsen. Je älter der Pilz, um so weiter öffnet sich der Hut. An der Farbe der Lamellen erkennen Sie das Alter eines Pilzes. Mit zunehmendem Alter nehmen eine braune Farbe an, bis hin zu einem dunklen Braun. Beträufeln Sie weiße Champignons mit etwas Zitronensaft, so erhalten Sie ihre Farbe. Nehmen Sie die Pilze nach dem Einkauf aus der Folienverpackung und lagern Sie sie möglichst kühl. Champignons können gekocht, gegrillt, geschmort oder gedünstet werden. In Salaten schmecken sie auch roh. Übrigens: Braune Champignons sind etwas aromatischer als weiße. Und nicht vergessen: Pilzgerichte sollten niemals wieder aufgewärmt werden!

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3830433262  
160 Seiten, 17,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/champignons\\_in\\_gorgonzolacreme\\_bei\\_fructoseintoleranz.h](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/champignons_in_gorgonzolacreme_bei_fructoseintoleranz.h)