



10 MINUTEN + CA. 30 MIN BACKEN | UNTER **FR. 3.50** PRO PERSON



Pilzwähe

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
FÜR 1 KUCHENBLECH À CA. 28 CM Ø

1 rund ausgewallter Blätterteig à 270 g
2,5 dl Rahm
1,5 dl Milch
4 Eier
Salz
Pfeffer
250 g Champignons, z. B. braune
1 Schalotte
Öl zum Braten
10 g Zedernkerne
½ Bund Kräuter, z. B. Schnittlauch

Backofen auf 200°C Unter-/Oberhitze vorheizen. Teig ausrollen und ins Blech legen. Rahm, Milch und Eier verrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Teig giessen, in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Inzwischen Pilze in Scheiben schneiden. Schalotte hacken. Beides im Öl 3–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Pilze auf der Wähe verteilen. Zedernkerne darüberstreuen und fertig backen. Wähe aus dem Ofen nehmen. Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

TIPP Dazu passt Salat.

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 51 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/650 kcal