



Eingelegte Champignons / Würzsoße für Spieße

250 g Champignons (feste Struktur, geschlossene Hüte)

Pilze von Schmutz säubern (nicht waschen!) und je nach vorhandener Größe halbieren oder vierteln - kleine können auch ganz bleiben

für die Soße:

- 2 EL Ketchup
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Obstessig

Paprika, Curcuma, Salz (oder als Ersatz z.B. Würzfee), Pfeffer, Knoblauch je nach Wunsch und Geschmack

- Champignons in die Soße geben, gut mischen und mindestens eine Stunde ruhen lassen
- im unteren Temperaturbereich schonend garen - ca. 10 Minuten
- direkt verbrauchen z.B. zu Kartoffeln oder an Nudeln als Soße
 - Reismehl zum Binden
 - Soja Cuisine als Sahneersatz
 - sollte zu wenig Soße vorhanden sein, mit den obigen Zutaten im Verhältnis ergänzen
- oder in Gläser abfüllen (hält sich ein paar Tage)

Spieße:

- z.B. Paprika, Zwiebeln und Champignons abwechselnd auf die Spieße geben
- mit der Soße einpinseln und einwirken lassen
- in der Pfanne oder im Backofen bei geringer Hitze schonend garen (maximal 100°C)