

Champignon-Rahmsoße



vegetarisch

kleinkindtauglich

Champignon-Rahmsoße - ein einfaches und schnelles Rezept zu Nudeln oder Fleisch

Isst du auch so gerne Pilze und liebst die Champignon-Rahmsoßen im Restaurant oder die kleinen Tütchen, die es im Supermarkt zu kaufen gibt?

Dann bist du hier genau richtig und solltest weiterlesen, denn Susi zeigt dir, wie du ganz einfach und schnell eine köstliche Champignon-Rahmsoße selber machen kannst. Das gute am Selbermachen ist ja immer, dass du weißt, was drin ist - Zusatzstoffe und unnötiger Zuckerzusatz sind in diesem Rezept wie immer in unserer Familienkost Fehlanzeige.

Champignons sind übrigens nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie enthalten viele B-Vitamine, wichtige Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dabei sind sie kalorienarm und von Natur aus fettarm - beim Braten saugen sie dieses jedoch sehr gern auf. Da Champignons wie alle Pilze recht schwer verdaulich sind, sollten sie immer gut gekaut werden. Kleinen Kindern, die noch nicht richtig kauen, kannst du sie auch pürieren oder zumindest sehr klein schneiden - große Stücke könnten sonst eventuell zu Bauchschmerzen führen.

• Zutaten

- 400 g Champignons
- 200 ml Schlagsahne
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß
- 250 ml Milch

- 150 g Frischkäse
- 1 EL Schnittlauch

So machst du die Champignon-Rahmsoße selber

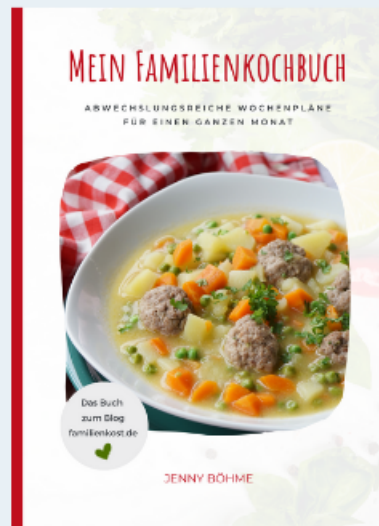
1. Schäle die Zwiebeln und den Knoblauch, schneide sie in kleine Würfel und brate sie in Butter goldgelb an.
2. Putze die Champignons und schneide die gewaschenen Frühlingszwiebeln in Ringe. Gib sie mit in die Pfanne und brate sie mit, bis sie leicht braun sind.
3. Lösche die Pilzmischung mit Milch und Sahne ab und schmecke sie mit Pfeffer, Salz und Paprika ab.
4. Füge nun den Frischkäse und Schnittlauch hinzu, verrühre alles gut und lass die Champignon-Rahmsoße nochmal kurz aufkochen.

Dazu passen Nudeln aller Art. Die leckere Soße ist aber auch ideal zu Reis, Schnitzel und vielen anderen Fleischgerichten.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Pilzliebhaber mögen vielleicht auch sehr gern unsere [cremige Waldpilzsuppe](#) oder haben vielleicht auch mal Lust auf eine [Pilzpfanne](#).