

STAND: JULI 2016

Rahmchampignons

Zutaten

1 Portion

250 g	Champignons
3 ml/ ½ TL	Öl
20 g	Geräucherter Schinkenspeck
20 g	Zwiebeln
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
20 ml	Sahne
4 g/ 1 gestr. TL	Mehl
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Zubereitung

Schinkenspeck in einer Pfanne bei mäßiger Hitze glasig braten, die fein gewürfelten Zwiebeln und die Champignons dazugeben und weiter braten. Das Mehl mit der Sahne verquirlen und zusammen mit Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral unter ständigem Rühren dazugeben, erhitzen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp

Zusammen mit Semmelknödeln servieren (Rezept s.o.).

Nährwerte pro Portion:

Energie	423 kcal
Eiweiß	24,6 g
Kohlenhydrate	28,4 g
Fett	23,6 g