

## Champignon à la Creme im Semmelflan-Sandwich

### Zutaten für 10 Personen

1,0 kg	Semmeln oder Brötchen alt, geschnitten
0,5 l	Milch, 1,5 %
0,2 l	Sahne 30 %
2 St	Eier
2 g	Muskatnuss, frisch gerieben
5 g	Petersilie, geschnitten
50 g	Zwiebeln in Würfel, in Butter angebraten
30 g	Butter, zum Ausfetten der Auflaufform
0,2 kg	Frühlingszwiebeln, in Ringen
0,2 kg	Karotte, in Würfeln (klein)
50 g	Butter
0,6 kg	Champignons, in Vierteln
0,6 kg	Steinpilzchampignon, in Viertel
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
0,5 l	Weisse Sauce, fertig gekocht (auf Basis Gemüsefond)
0,2 l	Hollandaise, fertig
10 g	Petersilie, Blatt, oder Kresse geschnitten
	Rote Kresse zu Garnitur

### Zubereitung

1. Die Semmeln oder Brötchen mit der Milch, Sahne und dem Ei, Muskatnuss und der Petersilie gut vermengen, dann 15 Minuten quellen lassen, dann die angebratenen Zwiebeln unterheben.
2. Gefettete Auflaufformen (gut sind Ziegelformen) mit Klarsichtfolie auslegen, dann die Semmelmasse einfüllen, mit der Folie abdecken und in einem Wasserbad im Backofen bei 90 °C 30 Minuten garen dann ruhen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln und Karotten in Butter glasig dünsten, mit den beiden Champignons auffüllen und mit angehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Mit der hellen Sauce auffüllen aufkochen, mit der Hollandaise und Petersilie oder Kresse abrunden.
5. Den Semmelflan aus der Auflaufform oder der Ziegelform nehmen und in Scheiben schneiden.
6. Auf einen Teller mittig eine Scheibe des Semmelflan legen das Champignonragout darauf geben dann wieder mit einer Scheibe Semmelflan abdecken, mit roter Kresse garnieren.

**Tipp: Diesen Vorgang kann man noch mal wiederholen!!**



### **Weitere Serviertipps**

- Austausch aller Pilze der Saison, evtl. asiatische Pilze dazugeben.
- Andere Saucen: Tomate, Safran, Curry oder andere Kräuter
- Mit Gemüse der Saison verfeinern (Spargel).
- Zugabe von Speck-, Schinkenwürfeln
- **Kann auch gut aus übergebliebenen Klößen zubereitet werden.**



### **Küchentipp**

- Champignons kann man gut mit einem Eierschneider schneiden.  
(Für Garnitur und Salate)
- Champignons erste Wahlqualität sind Köpfe, die geschlossen sind und eine reine Oberfläche haben, desto mehr sie offen sind (braune Lamellen sind zu sehen), desto älter sind sie.
- **TIPP:** Pilz-Carpaccio Champignons ganz dünn geschnitten auf eine Platte gelegt, mit einer Tomaten-Vinaigrette benetzt.
- **PS:** Ein Steinpilz dazwischen gibt dem Rezept den kulinarischen Kick.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Champignons haben viel Wasser, sie trocknen nicht so schnell aus, deswegen eignen sie sich zum Braten, Grillen und Frittieren

## **Nährwertschätzung pro Portion**

EW: 16,6 g, Fette: 18,6 g, KH: 39,7 g, kcal: 394, kJ: 1654

## **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln, ohne Frühlingszwiebeln, ohne Pfeffer)
- Reduktionskost (Sauce mit kalorienarmem Bindemittel, ohne Hollandaise)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Eigelb, dafür Eiklar, ohne Hollandaise, ohne Butter)
- Diabetes mellitus (BE Berechnung, Sauce mit kalorienfreien Bindemittel)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostform

## **Eigene Notizen**

