

Auf die **Pilze** fertig los

Gefüllte Zwiebeln mit Pilzen

(nach Steve Acufe - Maktrobiotik)



Zutaten:

4 große Zwiebeln, 1 Tasse Champions, 1 EL Gerstenmiso, 2 EL Walnüsse
1 TL Sesamöl, 1 Stange Kombu, 8 cm, ½ EL Apfelsinenschalen

Die Zwiebeln aushöhlen.

Pilze fein hacken, zusammen mit einem fein gehackten Zwiebelkern in Öl anbraten.

Walnüsse rösten, fein hacken mit Miso, Pilzen und Zwiebeln mischen. Die Füllung in die Zwiebeln geben, vielleicht eine Walnuss obendrauf legen.

Dann Kombu in einen Topf legen, 3-4 cm hoch Wasser auffüllen und die Zwiebeln darin ca. 15-20 Minuten vorsichtig gar kochen. Man kann Tamari und Apfelsinenschalen von Anfang an mitkochen oder gegen Ende der Kochzeit dazugeben

Waldpilzsuppe mit Möhrchen



Zutaten:

400 g gemischte Waldpilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Maronen,)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren

3 EL Ghee, 1 EL Vollkornmehl, 1 l Reismilch

Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

100 g Soya Sahne / Reis Sahne, 2 EL Schnittlauchröllchen oder Petersilie

Die Pilze säubern, putzen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Möhren evtl. schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Ghee in einem Topf zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Das Vollkornmehl darüber streuen, anschwitzen und die Milch unter Rühren angießen, zum Kochen bringen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Inzwischen das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Pilze solange darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Dann unter die Milch mischen, mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Bei kleiner Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen in die Suppe rühren und nicht mehr aufkochen. In den vorgewärmten Teller geben und mit Kräutern garnieren.