

Muas mit Eierschwammerl

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Sommer Herbst Für: 2 Personen



Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zutaten

2 TASSEN	griffiges Mehl
2 TASSEN	glattes Mehl
0,5 TASSE	heiße Milch
0,5 TASSE	heißes Wasser
	etwas Salz
40 G	Butterschmalz
20 G	Butter
400 G	Eierschwammerl
10 G	Rapsöl
1	gelbe Zwiebel
	etwas gehackte Petersilie
	Pfeffer

Zubereitung

1. Beide Mehle mischen und etwas salzen.
2. Heißes Wasser und heiße Milch mischen und soviel Flüssigkeit zum Mehl mischen, dass eine bröselige und noch etwas mehligte Mischung entsteht.
3. Etwas Butter und Butterschmalz erhitzen und Teig in der Pfanne verteilen.
4. Langsam von beiden Seiten goldbraun backen und gleichzeitig in kleine Stücke stechen.
5. Eierschwammerl kurz ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis die austretende Flüssigkeit verdunstet ist.
6. Rapsöl dazu geben kurz erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln beifügen und farblos anrösten.
7. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
8. Schwammerl zum Muas geben, Petersilie dazugeben und alles untermischen.

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dies ist ein üppiges Gericht, das man sich ruhig einmal gönnen darf - am besten mit einem frischen saisonalen Salat serviert!

Pongauer Muas mal pikant statt süß!