



KW 29 - 15.07.- 21.07.2024

bio  
mitter  
...bringt's

## S' BIOBLATTL

### Wir stellen vor:

Die verschiedenen Betriebszweige am Biohof bereichert auch eine erfolgreiche **Quarterhorsezucht**. Sebastian Eisler und Laura Hallmann, die Juniors, sind beide Tierärzte und führen den Pferdebetrieb mit Leidenschaft und Begeisterung.



Kontakt: 0664/8557245 Sebastian oder 0681/84458555 Laura



## Champignon-Gemüse-Pfanne

### Zutaten:

400 g Champignons  
2 Paprika (rot und gelb)  
1 Zucchini  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Schlagobers  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
1 EL Mehl  
Salz und Pfeffer  
Frische Petersilie zum Garnieren  
Ein Spritzer Zitronensaft



### Champignons



- **Nährstoffreich:** Champignons sind kalorienarm und reich an B-Vitaminen, Kalium und Vitamin D.
- **Immunsystem-Booster:** Sie enthalten Beta-Glucane, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken.
- **Vielseitig:** Champignons können roh oder gekocht in vielen Gerichten verwendet werden und nehmen den Geschmack anderer Zutaten gut auf.
- **Umweltfreundlich:** Ihr Anbau benötigt wenig Wasser und Energie und erfolgt oft auf kompostierten Materialien.

**Gemüse vorbereiten:** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

**Anbraten:** In einer großen Pfanne Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen. Karotten und Paprika 5 Minuten anbraten, dann Zucchini und Champignons hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

**Sauce:** Mehl über das Gemüse streuen und umrühren. Gemüsebrühe und Schlagobers hinzufügen, gut umrühren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Servieren:** Mit gehackter Petersilie garnieren. Passt zu Nudeln, Reis oder als Beilage zu Fleischgerichten.

### Tipp:

*Für intensiveren Geschmack einen Schuss Weißwein nach dem Anbraten des Gemüses hinzufügen und einkochen lassen.*

**Guten Appetit!**