



Russische Champignons im Rahm

4 PORTIONEN 2 STUNDEN | ROHKOST | BEILAGE | WINTER

Zutaten:

- 500g Champignons
- 3-4 EL Tamari/Soja Sauce
- 4 TL Wildgewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel in feine Würfel hacken
- *
- 1 TA weisses(!) Mandelmus oder Cashewmus
- 3 TA Wasser
- 1/2 TL Abrieb von der Bio Orange
- 1/2 TL Flohsamenschalen
- Petersilie zum garnieren



Foto: EATthis

Die Pilzrahmsosse kann zu breiten Zucchinibandnudeln, „Butternusskürbisnudeln, rohen Klößen“ oder Knödel gegessen werden. Aber auch nicht 100% roh Essende können sie zu gekochten Grundlagen, wie Kartoffeln, Reis, Reisnudeln nehmen und werden diese rohe Sosse lieben.

Die Pilze in Scheiben schneiden. Mit Tamari, Knoblauch, Zwiebel und der Wildgewürzmischung eine Mariande rühren und die Pilze gut damit mischen. Für 1-2 Stunde im Dörrgerät bei 35°C marinieren und dörren.

Aus dem Mandelmus oder Cashewmus, Wasser und Flohsamenschalen eine Rahmsosse mixen Abrieb von einer Orange (1/2TL)(oder mit dem Schneebeesen verrühren).

Die marinierten Pilze dazugeben und gut mischen.

Wer mag kann die Schüssel mit der Sosse noch etwas im Dörrgerät oder dem Ofen(50Grad mit angekippter Ofentür-Holzloffel) erwärmen.

* Wildgewürzmischung: Ich habe eine fertige Wildgewürzmischung. Schaut auf Märkten oder im Bioladen, ob ihr auch eine passende Mischung findet. Meist ist angeschrieben „eignet sich für Wildfleisch und Sossen“.

Ihr könnt aber auch selber eine Mischung machen aus folgenden Zutaten: Thymian, Wacholderbeeren, Lorbeer, Pfeffer, Ingwer, Koriander, Nelken, Chilli.