



moch ma wos

## REZEPT von `MOCHMAWOS` Eierschwammerlgulasch

### Zutaten für 3 Personen:

800 g Eierschwammerln  
3 mittlere gelbe Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Paprikapulver  
2 EL Mehl  
2 EL Sauerrahm  
150 ml Schlag  
3 TL Apfelessig  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Chaparita Chilli  
Viel diverse Kräuter (vor allem Petersilie)  
Etwas Olivenöl und Butter  
Salz und Pfeffer

### Vorbereitung:

Eierschwammerln bereits im Wald ordentlich reinigen und in einem Korb oder Baumwollsack sammeln. Frische Eierschwammerln zu Hause mit Pinsel und Messer endreinigen. Kein Wasser verwenden, dadurch verlieren die Schwammerln an Geschmack. Größere Eierschwammerln der Länge nach reißen. Die Schwammerln bitte nicht schneiden, denn dadurch werden sie bitter. Durch ihre feste Struktur sind sie für ein Gulasch bestens geeignet.



## Zubereitung:

Butter und 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die klein geschnittenen Zwiebeln leicht anschwitzen. Eierschwammerln hinzugeben und bei ordentlicher Hitze ca. 5 Minuten anbraten, sodaß die Flüssigkeit austritt und etwas einreduziert. Fein geschnittener Knoblauch, gemörserte Chaparita, Tomatenmark, Paprikapulver, Essig und Mehl hinzugeben und ordentlich vermengen. Nach 1-2 Minuten mit der erhitzten Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten auf kleiner Hitze kochen. Sahne mit Sauerrahm vermischen und unterrühren. Fein geschnittene Kräuter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bandnudeln im ordentlich gesalzenen Wasser 4-5 kochen und abseihen. Bandnudeln auf die vorerhitzten Teller anrichten und die Pilzsauce darauf geben. Noch eine Prise Kräuter und das Geschenk der Natur ist angerichtet.

Nach dem Motto von [www.mochmawos.at](http://www.mochmawos.at) wünsche ich gutes Gelingen.

Euer

Horst Zwischenberger

Ps.: Bitte Pilze immer mindestens 15-20 Minuten kochen, da es einige Arten gibt, die roh nicht verträglich bzw. giftig sind. Selbstverständlich nur frische Pilze sammeln und welche man auch zu 100 % bestimmen kann. Dieses Rezept ist auch für andere Pilzarten geeignet.