



---

## Schwammerl mit WOW

### Alexandras und Marlies' Eierschwammerl-Tarte

#### Grundzutaten Tarteteig (4 Personen)

- 150 g Butter
- 1 Prise Salz
- 125 ml Wasser
- 300 g Mehl



#### Grundzutaten für die Eierschwammerl-Füllung

- 200 g Eierschwammerln
- 50 g Jungzwiebeln
- 1 EL Butter
- 50 g Mehl
- 100 ml Milch
- 50 g Sauerrahm
- 2 Eier
- etwas geriebenen Muskat
- Kresse

## Verfeinerung

- Tomaten
- Paprika
- Speckwürfel
- Parmesan (gerieben)
- Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)

## Und so geht's:

Für den Tarteteig einfach alle Zutaten zu einem Teig verkneten und diesen in eine Klarsichtfolie wickeln. Jetzt 30 Minuten im Kühlschrank kühlstellen.

Währenddessen die Eierschwammerl-Füllung vorbereiten. Dafür die Eierschwammerln kleinschneiden und gemeinsam mit den Jungzwiebeln und der Butter anbraten. Das Mehl mit der Milch, Sauerrahm und den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Tarte- oder Auflaufform mit Butter einfetten. Sobald die 30 Minuten vergangen sind, kann der Teig auf einer mehligen Unterfläche ausgerollt und in die Form gegeben werden. Den Rand mit Teig verstärken. Bevor die Eierschwammerl-Füllung in die Form kommt, zuerst den Teig bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Erst danach die Eierschwammerln und die Mehl-Milch Mischung einfüllen. Jetzt die Tarte für etwa 45 Minuten goldbraun backen.

## Alexandras und Marlies' Tipp:

Die Tarte noch vor dem Backen mit Parmesan bestreuen.

## Pauls und Bens gefüllte Riesenchampignons

### Grundzutaten (4 Personen)

- 8 Riesenchampignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 75 g Emmentaler
- Olivenöl



### Zur Verfeinerung

- Croutons
- angebratene Speckwürfel
- Lauch
- Pesto
- Paprika

### Und so geht's:

Zuerst die Riesenchampignons mit einem Küchentuch putzen. Dann vorsichtig die Stiele herausdrehen (macht ein kurzes Knack-Geräusch). Die Karotte schälen und raspeln. Die Zwiebel klein schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in Olivenöl erhitzen, bis sie leicht braun sind. Dann zur Seite stellen. Jetzt die Zwiebeln in derselben Pfanne anbraten und nach und nach die gehackten Pilzstiele und die Karottenraspeln dazugeben. Die Riesenchampignons in eine Auflaufform stellen und sowohl mit der Füllung als auch mit den Sonnenblumenkernen füllen. Den Emmentaler reiben und über die Champignons streuen. Die Auflaufform ins Backrohr schieben und bei etwa 200 Grad 30 Minuten backen.

### Pauls und Bens Tipp:

Angebratene Speckwürfel dazugeben.

## Ritas und Philips Shiitake-Omelett

### Grundzutaten (4 Personen)

- 100 g Shiitake-Pilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Sesamkerne
- 3 Eier
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl



### Zum Verfeinern:

- Schnittlauch
- Kirschtomaten
- Dunkles Brot
- Sojasprossen

### Und so geht's:

Die Shiitake-Pilze zuerst mit einem Tuch putzen und dann in feine Scheiben schneiden. Auch Zwiebeln und Ingwer klein schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl braun anbraten und zur Seite stellen. Die Eier gemeinsam mit der Sojasauce und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Jetzt die Shiitake-Pilze in Sesamöl anbraten und Frühlingszwiebeln und Ingwer dazugeben. Die verrührte Eimasse darüber gießen und stocken lassen. Sobald der Rand fester wird, vorsichtig mit einem Pfannenwender darunter fahren und umdrehen oder einklappen.

### Ritas und Philips Tipp:

Das Omelett einrollen und mit einem langen Schnittlauchhalm zubinden.

## Alex' Schwammerl-Toast

### Grundzutaten (4 Personen):

- 800 g Champignons (oder andere Schwammerln)
- 150 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Emmentaler)
- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl



### Und so geht's:

Die Zwiebeln klein schneiden und in Öl anbraten. Nun die Champignons oder andere Schwammerln dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das ganze Wasser aus den Schwammerln draußen ist, diese auf den getoasteten Brotscheiben verteilen. Den Käse darüber streuen und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad ins Backrohr geben.

### Alex' Tipp:

Nach dem Backen den Toast mit wilden Kräutern garnieren.