

## Champignons mit Zwiebeln und Traubenkernmehl

Champignons sind sehr energiearm (100 g enthalten nur 24 bis 27 Kalorien) und sind so eiweißreich wie Milch. Sie zeichnen sich weiterhin durch einen hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, wie Vorstufen von Vitamin A, Vitamin D und besonders den B-Vitaminen aus. Gerade das in der Pflanzennahrung seltene Vitamin B12 ist in Champignons reichlich vorhanden. Pilze schenken uns weiterhin wichtige Mineralien, wie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor. Einige enthalten sogar Eisen und ungewöhnlich viel Ballaststoffe, unter anderem Chitine.

Allerdings müssen Pilze besonders gut gekaut werden, sonst verlassen sie unverdaut wieder den Körper. Wegen des hohen Puringehaltes müssen Gichtkranke beim Essen von Pilzen etwas aufpassen. Champignons und Egerlinge, ebenso wie Austern- und Shiitakepilze sind zwar kein Fleischersatz, aber doch zusammen mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Kräutern, Zwiebeln, Rahm und Zitrone eine vollwertige Hauptmahlzeit.

Traubenkernmehl wird bei der Herstellung von Traubenkernöl gewonnen und zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Polyphenolen, wie z. B. OPC, aus. Es ist in der Vitalstoffküche einfach und vielseitig einsetzbar und eignet sich als Zutat für Backwaren aller Art. Sowohl deftige Backwaren wie Brot und Pizza erhalten durch das Traubenkernmehl eine besondere Note wie auch Süßspeisen, wie z. B. Kuchen und Pfannkuchengerichte. Innerhalb der klassischen Mehlschwitze kann das herkömmliche Mehl durch Traubenkernmehl ergänzt oder sogar ersetzt werden.



### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 6 bis 8 Steinchampignons
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 gehäuften TL Traubenkernmehl
- 3 gehäuften TL Weizenvollkornmehl
- 1/4 l Milch
- 1 Becher Creme fraiche
- 1 TL Himalayasalz
- Pfeffer aus der Mühle

---

500 g Vollkornspagetti

### Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in dem Öl langsam bei wenig Hitze anbraten. Die Steinchampignons in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren glasig werden lassen. Zum Schluss die gehackten Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und 1 bis 2 Minuten mit den Zwiebeln und Champignons zusammen erhitzen. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass die Zehen nicht verbrennen und schwarz werden. Bei vorsichtigem Andünsten im eigenen Saft kann dies jedoch verhindert werden. Das Traubenkern- und Weizenvollkornmehl hinzufügen und umrühren, bis die Flüssigkeit in der Pfanne aufgesogen ist. Dann die Milch hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. Mit Himalayasalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Schluss das Creme fraiche unterziehen. Dazu passen Vollkornspagetti, aber auch Kartoffeln oder Naturreis eignen sich als Beilage.

---

### Küchentipps:

Anstelle des Olivenöls können Sie auch Traubenkernöl verwenden. Dadurch wird der Geschmack des Traubenkernmehls noch verstärkt, was gerade zu Champignons gut passt.

Nehmen Sie doch anstelle von Champignons mal Austern- oder Shiitakepilze. In den letzten Jahren werden diese asiatischen Pilze immer häufiger in der deutschen Küche verwendet und stellen nicht nur geschmacklich sondern auch gesundheitlich eine Bereicherung des Speiseplanes dar.

Wenn Sie sich für weitere Rezepte aus der Vollwertküche interessieren, gehen Sie auf die Seite: [www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de) . Dort finden Sie auch nützliche Informationen zu den Vitalstoffen in unserer Ernährung.