

## Rezept der Woche

### Balsamico Champignons (2 Personen)

#### Zutaten:

- 400 g Champignons
- 1 getrocknete Chilischote oder Chilipulver
- 3 EL Olivenöl
- 2 klein geschnittene Schalotten
- 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 4 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Süßstoff oder besser einige Tropfen Stevia
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- Pfeffer und Salz



#### Zubereitung:

- Champignons putzen und vierteln.
- Chilischote fein schnippeln.
- Olivenöl in einer Pfanne aufheizen und die Schalotten 3 Minuten schmoren.
- Knoblauch und fein geschnittene Chilischote hinzufügen und 2 Minuten braten.
- Die Champignons hinzufügen und auf hoher Stufe 2 Minuten braten.
- Balsamico- und Weißwein-Essig hinzufügen.
- Auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten brutzeln lassen.
- Pfeffer, Salz und Süßstoff nach Geschmack hinzufügen.
- Die Champignons mit Petersilie garnieren.

#### Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 0,0
- Kohlenhydrate: 6,0

**Guten Appetit!**

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77  
oder

[www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de](http://www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de)

---