



Marinierte Champignons

Zeit gesamt
🕒 2h 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	750 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Portwein	50 ml
Balsamicoessig, hell	1 TL
Serranoschinken	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern. Größere Champignons halbieren oder vierteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
2. In einer Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch ca. 2–3 Min. darin anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Champignons im heißen Knoblauchöl rundherum ca. 15 Min. braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelspalten die letzten ca. 3–5 Min. mitbraten. Mit Portwein und Essig ablöschen, abschmecken und in eine Schüssel geben. Knoblauch und übriges Öl untermengen und abkühlen lassen. Ca. 1–2 Std. zugedeckt marinieren lassen.
3. Marinierte Champignons nach Belieben mit mehr Portwein und Essig abschmecken und mit gezupftem Schinken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g