

SCHOPFTINTLING MIT SONNENBLUMENKERNEN UND PARMESAN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Zutaten:

- 10 Schopftintlinge (Coprinus)
- 1 Schalotte
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Butter
- Limettensaft
- 50 g Parmesan
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Klein geschnittene Schalotte mit grob geschnittenen Pilzen und den Sonnenblumenkernen in heißer Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Limettensaft und Olivenöl abrunden.

Das Ganze mit reichlich gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Tipp:

Dazu Salat und Ciabatta reichen.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE