

TAPAS – CHAMPIGNONS MIT OREGANO

TAPAS – CHAMPIGNONS MIT OREGANO

Diese vegetarische Tapas-Kreation ist mal wieder inspiriert von einem netten Abend in einer der unzähligen Berliner Tapas Bars. Hier habe ich diese Tapas das erste Mal zum Champions-League Finale probiert und bei unserem nächsten Tapas-Abend wurden sie direkt nach gekocht. Sie haben eine leichte Ähnlichkeit mit meiner Champignon-Pfanne vom Weihnachtsmarkt, nur sozusagen als spanische Sommerversion. Leicht, lecker, vegetarisch, vegan – und habe ich die tolle Knoblauchnote erwähnt



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 1 GROßES SCHÄLCHEN:

200-250g kleine braune Champignons (ich habe wirklich das Körbchen mit den kleinsten Pilzen ausgesucht)

1/2 Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

3-4 Zweige Oregano

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1/4 Zitrone / 1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Champignons abwaschen. Abtrocknen – heute darf der Stiel ausnahmsweise mal dran bleiben. Wer keine ganz, ganz kleinen Champignons bekommt sollte sie am besten halbieren oder vierteln. Dann kommen die kleinen Champignons direkt in die Pfanne mit dem heißen Öl. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und immer wieder etwas durchschütteln, bzw. wenden, damit sie von allen Seiten etwas Farbe bekommen. Nach 2-3 Minuten Knoblauch und Zwiebeln zufügen und die Hitze etwas reduzieren.



Wenn die Champignons etwas „geschrumpft“ und fast fertig sind – das dürfte so nach 8 Minuten der Fall sein – einen Spritzer Zitronensaft dazu geben und die abgezupften Oreganoblättchen untermengen. Ein paar Blättchen zum Anrichten beiseite legen.



1-2 Minuten unter mehrfachem Wenden weiter braten, dann können die kleinen Pilze direkt in ein Schälchen gegeben und serviert werden.



Dazu passt zum Beispiel etwas Baguette mit Butter oder andere leckere Tapas.

Fertig!



© katha-kocht!