

# Toast mit frischen Champignons (für 2 Personen)



## Du brauchst:

- 4 Scheiben Vollkorn-Toast
- 1 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 1 Packung frische Champignons
- 2 Frühlings-Zwiebeln
- 4 Ess-Löffel Schlag-Obers
- 1 Tee-Löffel getrockneten Majoran
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- einen halben Tee-Löffel Soja-Soße
- eine Prise edel-süßes Paprika-Pulver

# Toast mit frischen Champignons

## Das ist zu tun:

- Wasche die Frühlings-Zwiebeln.
- Schneide die Champignons in schmale Scheiben und die Frühlings-Zwiebeln in Streifen.
- Schalte die Herd-Platte ein, auf mittlere Stufe.
- Gib 1 Ess-Löffel Oliven-Öl in eine Pfanne.
- Dann gib die Champignons und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne. Dann einen Tee-Löffel getrockneten Majoran und eine Prise edelsüßes Paprikapulver.
- Brate alles etwa 5 bis 10 Minuten an.
- Rühre das Gemüse immer wieder um, damit es nicht anbrennt.
- Gib 4 Ess-Löffel Schlag-Obers zum Gemüse.
- Würze das Gemüse mit einer Prise Pfeffer.
- Toaste das Toast-Brot in einem Toaster.
- Schalte die Herd-Platte aus.
- Rühre etwa einen halben Tee-Löffel Soja-Soße unter das Gemüse.
- Schneide die Toastbrot-Scheiben in der Mitte durch.
- Verteile das Champignon-Gemüse auf die Toastbrot-Scheiben.

## Weitere Möglichkeiten:

- Du kannst anstatt Schlag-Obers auch Mandel-Mus nehmen.
- Du kannst das Champignon-Gemüse auch zu Reis essen.