



Walnuss-Pilzcreme mit Sherry



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	85 kcal/ 357 kJ	Fett:	6 g
Eiweiß:	1,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	4 g	ungesättigte Fettsäuren:	2,3 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Die Schalotten mit der Butter in einer Kasserolle 2 Minuten bei großer Hitze erhitzen. Mehl hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Die übrigen Zutaten – außer den Walnüssen und dem Schnittlauch – unterrühren.
2. Pilze unbedeckt auf hoher Stufe für 5 bis 6 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Pilze glasig und weich werden. Zu den anderen Zutaten geben und pürieren. Walnüsse und Schnittlauch unterheben. Die Pilzcreme in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Die Pilzcreme mit Crackern, Baguette oder dünnen Apfel- oder Birnenscheiben servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 EL Schalotten, gewürfelt
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 3 EL Naturjoghurt
- 3 EL trockener Sherry
- 1/4 TL Salz, Pfeffer, Muskat
- 90 g Pilze, geputzt und fein gehackt

Außerdem

- 80 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, gehackt