

# Vegetarische/vegane Kraftbrühe aus Pilzen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " " });
```

Herbstzeit ist Pilze-Zeit: Ob selber im Wald gesammelt oder gekauft, Pilze sind von unserer Speisekarte längst nicht mehr wegzudenken. Die vegetarische Kraftbrühe ist ein herrliches Rezept aus Pilzen und einer Suppeneinlage aus selbst gemachten Wan Tan.

Die Brühe spendet Kraft, innere Wärme und vor allem ein reichhaltiges Aroma. Sie ist nicht nur ein Klassiker in Sachen Hausmittel bei einer fiesen Winter-Grippe, sondern solch eine Suppe wirkt auch wahre Wunder nach einem alkoholreichen Abend. Die Mineralstoffe und Salze bringen den geschwächten Körper wieder auf Vordermann und treiben die Genesung an.

Die Pilzsorten können natürlich je nach Geschmack variieren. Getrocknete Steinpilze oder Austernpilze können Sie auch problemlos online erwerben. Auch **als veganes Gericht wunderbar zuzubereiten:** Anstelle der Creme Fraiche einfach eine Soja-Sahne oder vergleichbare Produkte verwenden.

## Zutaten

- **Für die Pilzkraftbrühe:**
  - 2 EL trockener Sherry
  - 1 L Gemüsebrühe, Instant
  - 10 Gramm getrocknete Steinpilze, heiß eingeweicht
  - 4 EL Gemüsewürfel aus Möhren, Sellerie, Porree
  - Eine Teelasche gefüllt mit: 1 Lorbeerblatt, 2 gedrückte Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner , ½ TL Pfefferkörner, etwas frischer Rosmarin, Salz
- **Für die Ravioli:**
  - 24 TK Wan Tan-Teigblätter aus dem Asia Laden (Etwa 9 x 9 cm groß)
  - 200 Gramm frische Pilze, z.B. Steinpilze, Steinchampignons oder Shiitake, gesäubert, fein gewürfelt
  - 1 EL gehackte Petersilie
  - 1 EL Rapsöl
  - 1 Eigelb mit 1 EL Wasser verrührt
  - Etwas Schmand
  - 1 EL Pinien Kerne, gebräunt, gehackt
  - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Gemüsebrühe aufkochen und die Kräuter in dem Laschen Teebeutel hinein geben. 20 - 30 min. ziehen lassen und dann wieder entfernen.

### Schritt2

Die Gemüsegewürfelchen und die Steinpilze samt Einweichwasser 2 - 3 min. leise köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren, den Sherry dazu geben.

### Schritt3

Die Wan - Tan - Blätter neben einander auslegen und auftauen lassen. Die Ränder mit dem Eigelb einstreichen.

### Schritt4

Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, die Platte hoch schalten. Die Pilzwürfel dazu geben und kräftig anbraten, salzen, pfeffern. Die gehackten Pinienkerne und die Petersilie unter heben.

### Schritt5

Auf jedes Wan Tan - Blatt einen gut gehäuften TL Füllung und Schmand geben und ein zweites Blatt darüber legen; Ränder gut andrücken.

### Schritt6

In Salzwasser 1 - 2 min. garen oder in heißem Pflanzenfett „schwimmend“ frittieren.

**Rezeptart:** Klare Suppen, Suppen, Vegan, Vegetarisch **Tags:** brühe, kraftbrühe, pilze, vegetarisch  
**Zutaten:** Austernpilze, Möhren, Pilze, Pinienkerne, Sellerie, zwiebel

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)214
- Eiweiß (g)25
- Fett (g)7
- KH (g)131
- Cholesterin (mg)50

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarischekraftbruehe-pilze/>