



MAGIC SLIM SYSTEM

Gemüseragout in Kräutersauce

Zutaten:

- 100g Zwiebel
- 20 g Butter
- 150g Karotten
- 150g Sellerie
- 150g Fenchel
- 150g Weißkraut
- 150g Lauch
- 150g Champignons
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 2-3 EL Weizen fein gemahlen
- 4 EL Kräuter
- 2-3 EL Essig oder Zitrone

Zubereitung:

Grob würfelig geschnittene Zwiebel in der Butter andünsten. Das Gemüse ebenfalls würfeln, nacheinander zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bissfest dünsten. Mit Sahne verfeinern mit etwas Weizenvollkornmehl binden und etwa 5 min. köcheln lassen. Gehackte Kräuter dazugeben und pikant abschmecken. Mit frischen gehackten Kräutern bestreut servieren.

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...

