



## Pulled Mushrooms von KptnCook

 ca. 30 Min.

 2 Portionen



### Zutaten

---

300 g Kräuterseitlinge	2 Zehen Knoblauch
20 g Grafschafter Goldsaft	1 EL Sojasauce
120 g passierte Tomate	1 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver, geräuchert	1 TL Thymian, getrocknet
Salz	Pfeffer
500 g Kartoffeln	30g Parmesan
1 EL Butter	120 ml Vollmilch

# Zubereitung

Die Food-Liebhaber von [KptnCook](#) haben für uns ein Rezept für würzige Pulled Mushrooms mit Parmesan-Kartoffelbrei entwickelt. Viel Spaß beim Nachkochen!

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze, empfohlen) oder 180°C (Umluft) vorheizen. Kräuterseitlinge putzen und mit einer Gabel zerzupfen, bis sie der Textur von Pulled Pork ähneln. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Alternativ fein reiben. Zuckerrübensirup in einer kleinen Schüssel mit Sojasauce, passierten Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, geräuchertem Paprikapulver und Thymian mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze in einer Auflaufform mit der Marinade mischen und ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln ca. 10-15 Minuten kochen, bis sie gar sind. Parmesan reiben. Kartoffeln abgießen, Butter und Milch hinzugeben und stampfen, bis ein sämiger Kartoffelbrei entsteht. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze aus dem Ofen nehmen, mit Kartoffelbrei servieren und genießen.

500 kcal/Portion