

# Waldpilze mit Speck

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.-

Nährwert pro Rezept

340 Kcal, 33 g Fett, 4 g KH

---

## Zutaten

0.5 cl Sonnenblumenöl

10 g Zwiebeln, hacken

20 g Speck, würfeln

**1** andünsten

0.5 cl Sonnenblumenöl

50 g Waldpilze, würfeln

Tonamat (RL Gewürz)

**2** separat anbraten  
Speck und Zwiebeln zugeben  
nach Belieben würzen