

Gemüse der Woche: Portobello Champignons / Kartoffeln

Portobellos werden als Gemüsechampignons bezeichnet und mit komplett geöffnetem Kopf geerntet. Die Lamellen sind voll ausgebildet, der Pilz ist reif und entfaltet sein volles Aroma. Portobellos sind etwas Besonderes: sie sind fleischig und fest und enthalten wenig Wasser. Auf dem Grill und in der Pfanne bleiben sie groß und knackig. Sie haben einen Durchmesser von rund 9 bis 12 cm und eignen sich besonders als unvergleichlich leckere Burger-Patties oder können vielfältig gefüllt oder überbacken werden.

Portobello mit Salsa und Ziegenweichkäse

4 Portobello-Pilze

Olivenöl

2 Zehen Knoblauch

2 EL Apfelbalsamessig

Salz & Pfeffer

1 Ziegenweichkäse natur oder mit Kräutern

Für die Salsa: 1 Spitzpaprika

1 Chili oder ½ TL getrocknete Chiliflocken

1 rote Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 Bund Petersilie

0.5 Bund Sauerampfer, sonst Grüne-Sauce-Kräuterbund

1 Stück Ingwer

2 EL Apfelbalsam

1.5 TL Ahornsirup

1 Packung Sprossenmix

Pilze säubern und die Stiele entfernen. Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 4-5 Minuten fertig garen. Sie sollten saftig sein, aber noch eine feste Struktur haben. Zum Ende der Bratzeit Knoblauchwürfel hinzufügen und die Pilze mit etwas Apfelbalsam beträufeln sowie salzen und pfeffern. Nochmal wenden.

Pilze aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form legen. Die Innenflächen der Pilze mit dicken Scheiben vom Ziegenweichkäse belegen. Im Ofen kurz übergrillen, bis die Oberflächen gut gebräunt sind.

Für die Salsa Paprika- und Chilischote entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel häuten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Sauerampfer (oder andere frische Kräuter) säubern und hacken. Ingwer schälen, dann reiben oder in feine Würfel teilen. Alle vorbereiteten Zutaten mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Apfelbalsam, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Zu den Pilzen servieren und mit den Sprossen bestreuen.

Portobello-Burger

4 Dinkel Burgerweck

4 Portobello-Pilze

2 große rote Zwiebeln

2 EL Öl

2 EL Zucker

4 Blätter Kopfsalat

4 Scheiben Emmentaler oder einen würzigeren wie „Berschkäs“

BBQ-Sauce

vegane Mayonnaise

Salz & Pfeffer

Für die Marinade: 3 EL Olivenöl

1 Schalotte

2 EL dunkler Balsamico-Essig

1 TL Senf

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Koriander

Wir beginnen mit der Marinade für die Portobellos. Eine Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Portobellos mit Marinade einreiben und 20 Minuten ziehen lassen. In einer (Grill-) Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Portobellos je 6-8 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebelscheiben leicht salzen und auf kleiner Flamme glasig anbraten - das dauert etwa 5 Minuten. Danach 2 EL Zucker hinzugeben und 15 Minuten auf kleiner Flamme weiterbraten, bis die Zwiebeln gebräunt sind. Wenn alle Zutaten bereit sind, könnt ihr eure Burgerbrötchen halbieren und im Ofen oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Los geht's mit dem Belegen! Auf die untere Brötchenhälfte kommt zunächst eine Schicht BBQ-Sauce, ein Salatblatt, der gegrillte, marinierte Portobello, darauf die Käsescheibe, die Apfelscheiben und marinierte Zwiebeln.

Überbackene Pilz-Rollen

Für die Pfannkuchen: 125 g Weizen, fein gemahlen

125 g Grünkern, fein gemahlen,

450 ml Wasser

2 Eier

1 Prise Salz

Pilz-Zubereitung: 1 Zwiebel

1 EL Butter

250 g Portobello Champignons

50 ml Schlagsahne

Zum Überbacken: 1 rote Paprika

125 g alter Gouda

Für den Pfannkuchenteig alle Zutaten zu einem flüssigen Teig verarbeiten.

Für die Pilz-Zubereitung die Zwiebel klein schneiden und in der Butter bei milder Hitze andünsten. Die Champignons halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Dazugeben und etwa drei Minuten weiterdünsten. Dann mit ca. 100ml Wasser ablöschen und in etwa zehn Minuten fertig garen lassen. Nach Geschmack salzen und mit der Sahne verfeinern.

Die Paprika in dünne Streifen und den alten Gouda in Scheiben schneiden.

Aus dem Teig backt man sechs bis acht Pfannkuchen, die nach dem Backen mit der Pilz-Zubereitung belegt und zusammengerollt in eine feuerfeste Form gesetzt werden. Die Paprikastreifen auf die Rollen legen und mit dem Gouda bedecken. Wenn von dem Pilzgemüse noch etwas übrig ist, wird es um die Pfannkuchen herum in der Form verteilt. Den Backofen gut vorheizen (200° C) und die Form fünf bis sieben Minuten hineinstellen, bis der Käse appetitlich zu duften beginnt.

Ofen-Kartoffelwürfel mit Rosmarin und Knoblauch

2 El Olivenöl, 1 kg Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 2 El frischen Rosmarin, Salz, Pfeffer

Backrohr auf 220° C vorheizen. Öl auf ein tiefes Backblech geben und ins Rohr schieben. Kartoffel waschen und mit der Schale in Würfel schneiden (ca. 1 cm). Die Würfel mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Knoblauch hacken, Rosmarin zerkleinern. Das Blech wieder aus dem Rohr nehmen auf den eingeschalteten Herd stellen und das Öl erhitzen. Wenn es sehr heiß ist, die Kartoffelwürfel auf das Blech geben. Umrühren und Knoblauch und Rosmarin begeben und das Blech wieder ins Rohr schieben.

Kartoffelwürfel 30-40 Minuten braten bis sie knusprig sind. Zwischendurch immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.