

Ali Güngörmüs Tomatenkrapfen mit Pfifferlingen und Joghurdip

Montag, 6. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

1	mittelgroße Zucchini
etwas	Salz
2	Schalotten
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
300 g	Pfifferlinge
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Traubenkernöl
3 EL	getrocknete Tomaten
80 g	Pecorino (ital. Hartkäse)
2	Eier
100 ml	Rapsöl
150 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver



Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und trocknen. Danach fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.
2. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Den Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Die Gemüsebrühe, Balsamico und das Traubenkernöl dazugeben. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.
6. Die getrockneten Tomaten hacken und den Pecorino fein reiben.
7. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen.
8. Die gesalzenen Zucchini ausdrücken und mit den Tomaten, den Eigelben und dem Pecorino vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Eischnee und Schnittlauchröllchen unterheben.

10. In einer großen, tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Masse mit dem Esslöffel kleine Krapfen abstechen und ins heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

11. Für den Joghurdip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

12. Die marinierten Pfifferlinge und die Krapfen zusammen anrichten, mit der Petersilie bestreuen. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ
5 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 40 g Fett