

Tarik Rose
Herbstgemüse-Antipasti mit Portulak,
Mais und Pilzen

Freitag, 8. Oktober 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Gemüse:

300 g	bunte Möhren
200 g	Pastinaken
200 g	Petersilienwurzeln
1	Knoblauchzehe
5 g	frischer Ingwer
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
1/2	Zitrone
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Portulak (alternativ
Feldsalat)	
4 TL	Leinöl

Für das Topping:

200 g	Champignons oder
Speisepilze der Saison	
2	Schalotten
50 g	magerer Schinken
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Maiskolben:

2	Chilischoten
1	Bio-Limette
1	Knoblauchzehe
5 EL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
2	Maiskolben, vorgekocht

Zubereitung:

1. Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln abwaschen, mit dem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.



4. Ingwer und Rosmarinzweige zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.
Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.
 5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 6. Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
 7. In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren und abkühlen lassen.
 8. Den Portulak waschen und trockenschleudern.
 9. Für das Topping die Pilze putzen und vierteln.
 10. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln.
 11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 12. Für die Maiskolben die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und Chili fein würfeln.
 13. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
 14. Knoblauch schälen und fein würfeln.
 15. Aus Chili, Knoblauch, dem Abrieb und dem Saft der Limette, Ahornsirup, Olivenöl und Sojasauce eine Marinade rühren.
 16. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.
 17. Die Pilze darüber geben und anbraten.
 18. Die Schinkenwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.
 19. Eine Grillpfanne erhitzen und die vorgekochten Maiskolben von allen Seiten gleichmäßig darin anbraten, bis die ersten gerösteten Körner entstehen. Dann mit der Marinade bestreichen, noch kurz weiter braten. Nach dem Braten mit der restlichen Marinade einstreichen.
 20. Den Saft, der sich beim Abkühlen des Gemüses gebildet hat, abgießen, in ein Schraubglas füllen und beiseitestellen.
 21. Die Gemüsetreife mit dem Portulak auf Tellern anrichten und das Pilz-Topping obenauf geben, die Maiskolben halbieren und dazulegen.
 22. Mit dem Gemüsesaft sowie etwas Leinöl beträufelt servieren.
- Tipp: Dieses Gericht ist super zum Mitnehmen geeignet. Dazu das Gemüse in Gläser mit Schraubdeckel geben und den Portulak darauf verteilen. Den Gemüsesaft in einem separaten Behälter mitnehmen und das Gemüse kurz vor dem Verzehr damit übergießen.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ
45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett