



BBQ Pilz-Sandwich mit Krautsalat

Ein Rezept von Carsten Goms

Zutaten (für vier Portionen):

"Pulled Mushrooms":

500 g Austernpilze
250 g Kräuterseitlinge
2 EL Öl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL brauner Zucker
4–5 EL BBQ-Sauce
1 EL Sojasauce
Salz
Pfeffer

Slaw - Krautsalat:

250 g Weißkohl oder Spitzkohl
1 Karotte
3 EL Mayonnaise
2 EL Joghurt
1 TL Senf
1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Außerdem:

4 Burger Buns oder weiche Sandwich-Brötchen
8–12 Gurkenscheiben
1 kleine, rote Zwiebel in feinen Ringen
etwas Butter oder Öl zum Anrösten der Buns

Zubereitung:

Für den Krautsalat den Kohl fein schneiden, die Karotte grob raspeln. Mit den übrigen Zutaten mischen und beiseitestellen, damit der Slaw durchziehen kann.

Die Austernpilze mit den Händen in grobe Streifen zupfen. Die Kräuterseitlinge in feine Streifen schneiden oder ebenfalls auseinanderzupfen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Die Pilze mit Öl mischen und in eine Grillpfanne oder auf die Plancha geben. Bei hoher Hitze anrösten, bis sie Farbe bekommen und Flüssigkeit verlieren. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitgrillen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



Jetzt Sojasauce und BBQ-Sauce unterrühren. Alles noch ein paar Minuten auf dem Grill garen, bis die Pilze würzig, saftig und leicht klebrig sind. Für mehr "Pulled"-Effekt die Pilze dabei leicht mit einem Pfannenwender oder zwei Gabeln zerdrücken bzw. auseinanderziehen.

Brötchen halbieren und die Schnittflächen leicht mit Butter oder Öl bestreichen. Kurz auf dem Grill anrösten, bis sie goldbraun sind.

Zum Schluss alles zusammensetzen: die unteren Bun-Hälften mit den BBQ-Pilzen belegen, dann den Slaw darauf geben. Mit Gurkenscheiben und roten Zwiebelringen toppen. Oberen Bun-Deckel daraufsetzen und sofort servieren.