



Mariniertes Gemüsecarpaccio mit Pilzflan

Zutaten (für vier Personen)

2 Karotten, 1 Zucchini, 1 Auberginen, 4 Schwarzwurzeln, in dünne Scheiben geschnitten
3 EL Olivenöl
½ EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
1 EL gerebelter Thymian
1 TL Chiliflocken
je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen
je 100 g Champignons und Egerlinge
80 g feine Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Eier
80 ml Sauerrahm
je 1 ½ EL gemischte gehackte Kräuter
16 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Champignons und Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, in kleine Würfel schneiden und mit Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl kurz anbraten. Röllchen von Frühlingszwiebeln zugeben, mit angehen lassen, zur Seite stellen, erkalten lassen.

Eier mit Sauerrahm und gemischten Kräutern gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pilzen gut vermengen. Förmchen einfetten und Boden mit Backpapierscheibe auslegen. Masse einfüllen und in heißem Wasserbad bei circa 160 Grad abgedeckt etwa eine halbe Stunde stocken lassen.

Gemüsescheiben in 1 EL heißem Olivenöl ganz kurz blond anbraten, erkalten lassen und auf einem tiefen großen Teller bunt anrichten. Zitronensaft mit Ahornsirup, Chiliflocken, gehackter Petersilie, Schnittlauchröllchen und 2 EL Olivenöl gut verrühren. Marinade über den Gemüsescheiben verteilen. Pilzflan aus dem Förmchen stürzen, mittig beim Gemüse mit anrichten, mit Kirschtomaten garnieren und mit der Pfeffermühle nochmals darüber gehen.

Nährwerte pro Portion

260 kcal - 19 g Fett - 9 g Eiweiß - 25 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.

