



Kartoffel-Pilznudeln auf mediterranem Gemüse

Zutaten (für vier Portionen)

400 g mehlig kochende Kartoffeln
120 g Champignons
80 g Zwiebelwürfel
12 Blätter Bärlauch
1 1/2 EL Hartweizengrieß
1 EL Chiasamen
2 EL Olivenöl

je 140 g Würfel von Auberginen, Tomaten und Zucchini
1 Thymianzweig
1 Schale Radieschenkresse
2 EL Chilifäden
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Angeschwitzte Champignons, angeschwitzte Zwiebelwürfel und klein geschnittenen Bärlauch hinzugeben, gut vermischen. Grieß und Chiasamen unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Kartoffelnudeln (Fingernudeln) formen, in leicht sprudelndes Salzwasser einlegen und ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Danach herausnehmen, gut abtropfen lassen und in heißem Olivenöl goldgelb anbraten.

Würfel von Auberginen und Zucchini in heißem Olivenöl auf den Biss angehen lassen, Würfel von abgezogenen Tomaten hinzugeben, mit anschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Bett in tiefem Teller anrichten, Kartoffel-Pilznudeln darauf anrichten, mit gerebeltem Thymian und abgeschnittener Radieschenkresse bestreuen und mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion

218 kcal – 8 g Fett – 8 g Eiweiß – 33 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist vegan.

