



Pilz-Frikadellen mit Apfel-Walnuss-Salat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Pilz-Frikadellen

500 g braune Champignons
500 g Kräuterseitlinge
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Senf (mittelscharf)
3 EL frische Petersilie (grob gehackt)
1 altbackenes Brötchen (eingeweicht)
1 EL Paprikapulver (rosenscharf)
2 Eier
Semmelbrösel (oder Paniermehl)
4 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Apfel-Walnuss-Salat

50 g Walnüsse
2 Äpfel (säuerlich, z.B. Elstar)
2 EL Bio-Zitronensaft
200 g Feldsalat

Apfel-Vinaigrette

1 kleine unbehandelte Biozitron (Saft und Abrieb)
2 EL Apfelessig
2 EL Apfelsaft
1 EL Senf, mittelscharf
4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Sowie

80 g Stilton-Käse (alternativ Gorgonzola)



Zubereitung (circa 50 bis 60 Minuten):

Für den Salat die Walnusskerne grob hacken und die Äpfel in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Beides in einer Schüssel vermengen und zwei Esslöffel Saft einer kleinen Biozitrone darüber gießen. Den gründlich gewaschenen Feldsalat dazugeben.

Für die Vinaigrette den Saft und den Abrieb einer ganzen kleinen unbehandelten Bio-Zitrone, Apfelessig, Apfelsaft, Senf, Honig und Pflanzenöl in einem hohen Becher mit einem Pürierstab zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren.

Für die Pilz-Frikadellen zunächst die Kräuterseitlinge putzen, grob würfeln und mit einem Esslöffel Olivenöl anbraten.

Die braunen Champignons im Standmixer mahlen oder mit dem Messer ganz fein schneiden und in einer zweiten Pfanne ebenfalls mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Eine gewürfelte Zwiebel, eine geriebene Knoblauchzehe und die gebratenen Kräuterseitlinge zu den angeschwitzten Champignons geben. Getrockneten Majoran, getrockneten Thymian, Senf, grob gehackte frische Petersilie, rosenscharfes Paprikapulver, zwei Eier sowie ein eingeweichtes, altbackenes Brötchen zur Pilzmasse hinzufügen. Die Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Sollte die Masse zu feucht sein, mit Semmelbröseln (oder Paniermehl) für mehr Bindung sorgen.

Aus der Masse Frikadellen formen, in Semmelbröseln wälzen und in dem restlichen Olivenöl rundherum goldbraun braten. Zum Schluss mit etwas Käse belegen und den Käse zerlaufen lassen. Die Pfanne dazu am besten abdecken.

Die Pilz-Frikadellen direkt aus der Pfanne auf Tellern servieren und den marinierten Apfel-Walnuss-Salat daneben oder in separaten Schüsseln anrichten.

Nährwerte pro Portion:

665 kcal – 44 g Fett – 25 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.