

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juni 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Beate Gründer

Pilzpfanne mit Basmati und Tomaten-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilzpfanne:

150 g Champignons
150 g Shitake-Pilze
150 g Kräuterseitlinge
3 Lauchzwiebeln
50 g Crème fraîche
50 g Butter
3 Zweige glatte Petersilie
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und vierteln, ein paar Pilze für die Garnitur halbieren. Zwiebeln abziehen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Pilze hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und hacken. Crème fraîche und Petersilie zu den Pilzen geben.

Für den Basmati:

120 g Basmati
2 EL Butter
250 ml Gemüsefond
3 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis in feinmaschigem Sieb mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar wird. Den Reis abtropfen lassen und einem Topf mit heißem Sesamöl kurz anbraten. Reis mit Gemüsefond übergießen, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten sieden lassen. Sobald die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgenommen wurde, die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomaten-Feta-Salat:

8 Cocktailtomaten
1 Lauchzwiebel
100 g Feta, aus mikrobiellem Lab
2 EL Balsamicocreme
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Feta ebenfalls in Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.

Öl und Essig vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Tomaten-Feta-Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.