

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Lisa Vogel

**Gefüllter Portobello mit Pastinakencreme,
Preiselbeerkompott und Chili-Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Portobello:

2 große Portobello-Pilze
400 g Spinat
2 mittelgroße Schalotten
120 g gekochte Cannellini-Bohnen
2 TL Olivenöl
50 ml Gemüsefond
1 TL Balsamico-Essig
3 Zweige Rosmarin
4 Zweige flachblättrige Petersilie
1 EL Semmelbrösel
1 EL frische Hefe
½ TL Meersalz
½ TL schwarzer Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pilze putzen und mit der Pilzkappe verkehrt herum auf ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. 1 TL Olivenöl mit Balsamico-Essig, ¼ TL Meersalz und ¼ TL schwarzem Pfeffer verquirlen. Die Pilze mit der Mischung bestreichen und 10 - 15 Min. backen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur die Schalotten im restlichen Olivenöl 5 - 10 Min.

garen, bis sie leicht braun und duftend sind. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ½ TL Rosmarin und 1 EL Petersilie fein hacken. Rosmarin zu den Schalotten geben und weitere 2 Min. garen.

Den Fond in einem Topf erhitzen. Nun den Spinat waschen, verlesen und in den Fond geben. Vom Herd nehmen, sobald der Spinat zu welken beginnt. Dann den Spinat herausnehmen und fein hacken.

Den Spinat in eine große Schüssel geben und die Schalotten-Mischung, Bohnen, Petersilie, Semmelbrösel, Hefe, das restliche Meersalz und Pfeffer unterheben. Die Pilze aus dem Ofen nehmen, mit der Mischung befüllen und weitere 10 Min. backen.

Für die Pastinakencreme:

250 g Pastinaken
300 ml vegane Sahne
30 ml Hafermilch
2 EL Walnussöl
Muskatnuss, nach Bedarf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken schälen, von Enden befreien, halbieren und jeweils den harten Innenteil entfernen. Die Pastinaken grob zerkleinern und im kochende Wasser circa 20 Min.

weichkochen. Dann die Pastinaken abschöpfen und mit einem

Kartoffelstampfer fein stampfen. Dabei das Walnussöl, die Sahne, Milch

und eine großzügige Prise Muskatnuss untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Preiselbeeren:

250 g ungezuckerte Preiselbeeren, aus dem Glas
1 Zitrone
30 g Agavendicksaft

Die Preiselbeeren durch ein Küchensieb abgießen und abtropfen lassen.

Circa 50 g Preiselbeeren mit einem Gemüse- oder Kartoffelstampfer

möglichst fein stampfen. Mit den restlichen Preiselbeeren vermengen und

mit 50 ml Wasser und Agavendicksaft in einem Topf geben und circa 10

Min. köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft

auffangen. Dann das Kompott mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse
1 kleine, rote Chilischote
1 TL Avocadoöl
1 Prise Himalaya-Salz

Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen

befreien und fein hacken. Die Nüsse mit etwas Chili, Öl und Salz mischen

und 8 Min. bei 120 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen backen. Das

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.