

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juli 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Silke Meier

**Portobello mit Fregola-sarda-Topping, Avocadocreme
und Feldsalat mit Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilze:

2 große Portobello-Pilze
1 frische Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
3 EL Ahornsirup
20 g weißer Sesam
35 g Pankomehl
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Öl, 2 EL Zitronensaft, Ahornsirup und Salz und Pfeffer verrühren. Pilze putzen und mit der Hälfte der Marinade einpinseln, mit Pankomehl und Sesam bestreuen und in einer Auflaufform im Backofen ca. 15-20 Minuten garen.

Für das Topping:

60 g Fregola sarda
1 kleine Knolle frische Rote Bete
Einige Rote-Bete-Sprossen
¼ Bund Estragon
¼ Bund glatte Petersilie
¼ Bund Koriander
2 EL Granatapfelkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fregola sarda in einem Topf in Salzwasser al dente garen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Fregola abgießen, mit Bete und restlicher Pilz-Marinade (s.o.) vermischen. Kräuter hacken und die Hälfte der Kräuter mit den Granatapfelkernen unter die Fregola mischen. Restliche Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.

Fregola mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fregola in den letzten 3 Minuten auf die Pilze geben und kurz im Ofen ziehen lassen.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 Zitrone, Saft
50 ml Kokosmilch, aus der Dose
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch pürieren. Etwas Zitronensaft und Kokosmilch untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Zitrone halbieren und auspressen. Weißweinessig mit Senf, Nussöl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft vermischen und mit Feldsalat vermischen. Walnüsse halbieren, in einer Pfanne mit Zucker leicht karamellisieren und untermischen.

- 50 g Feldsalat
- 20 g Walnüsse
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Nussöl
- 1 EL Zucker
- 20 g Pankomehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado-creme auf Teller streichen und Portobello draufsetzen. Mit Kräutern, Sprossen und Granatapfelkernen dekorieren. Salat extra anrichten.