

Portobello, Fregola-sarda, Avocado-Creme, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Pilze:

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

Für das Topping:

60 g Fregola sarda	1 kl. Knolle Rote Bete	Rote-Bete-Sprossen
$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer	

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 Zitrone, Saft	50 ml Kokosmilch, Dose
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	20 g Walnüsse	1 Zitrone, Saft
2 EL Weißweinessig	1 TL m.-scharfer Senf	3 EL Nussöl
1 EL Zucker	20 g Pankomehl	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

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:

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:

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.

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

Silke Meier am 10. Juli 2024