

Igelstachelbart mit Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Schalotte
2 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	500 g Pelati-Tomaten
80 ml Apfelsaft	80 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer
600 g Igelstachelbart-Pilz	3 Eier	60 g Parmesan am Stück
4 Stängel Basilikum		

Paprika waschen, halbieren, jeweils das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem weiten Topf oder einer breiten Pfanne 1/4 vom Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten.

Dann Pelati-Tomaten zugeben, Apfelsaft und Brühe angießen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Thymianblättchen abstreifen und ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pilz bzw. die Pilze putzen und in daumendicke Scheiben schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen.

Parmesan fein reiben. Die Hälfte vom Parmesan zu den Eiern in die Schüssel geben.

Ebenfalls 1 Prise Salz und reichlich schwarzen Pfeffer dazugeben und alles mit der Gabel verrühren.

In einer Pfanne 2/4 vom Öl erhitzen.

Die Pilzscheiben durch die Eimasse ziehen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten. (Wer mag, kann das Ei auch weglassen und die Pilze ganz pur in Öl braten.)

Das Gemüse vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gemüse und die gebackenen Pilze auf Tellern anrichten. Mit restlichem Olivenöl beträufeln. Übrigen Parmesan darüberstreuen und alles mit gezupftem Basilikum garnieren.

Stephan Hentschel am 05. März 2024