

Portobello-Pilze mit Bohnenmus und roten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für das Bohnenmus:

1 Dose weiße Bohnen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft
2 TL Tahin	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

4 Portobello-Pilze	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Kapern	20 ml Sojasauce	20 ml Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft	Olivenöl	

Für die Zwiebeln:

1 große rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	Salz
----------------------	-----------------------------	------

Für die Garnitur:

2 EL dunkler Sesam	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------	---------------

Für das Bohnenmus:

Die Bohnen unter klarem Wasser gut abspülen. Limette halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte mit den Bohnen, Limettensaft, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl zu einem Mus pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Für die Pilze:

Portobello-Pilze entstielen, Olivenöl in die Pfanne geben und Pilze in der Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Chili klein schneiden. Einige Scheiben Knoblauch und Chili nach Geschmack zu den Pilzen geben und etwas braten. Mit Balsamico, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen und Kapern dazugeben und köcheln lassen.

Restliche Scheiben Knoblauch dazugeben. Den Sud immer mal wieder auf die Pilze geben und auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Für die Zwiebeln:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und Limettensaft darüber geben. Salzen und einmassieren und einen Moment stehenlassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam und Sesamöl garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zora Klipp am 25. Januar 2024