

Herbstgemüse-Antipasti mit Feldsalat, Mais und Pilzen

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

300 g bunte Möhren	200 g Pastinaken	200 g Petersilienwurzeln
1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1/2 Zitrone	1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat	4 TL Leinöl

Für das Topping:

200 g Champignons	2 Schalotten	50 g magerer Schinken
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Maiskolben:

2 Chilischoten	1 Bio-Limette	1 Knoblauchzehe
5 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce
2 Maiskolben, vorgekocht		

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln abwaschen, mit dem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer und Rosmarinzweige zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.

Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren und abkühlen lassen.

Den Portulak waschen und trockenschleudern.

Für das Topping die Pilze putzen und vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Maiskolben die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und Chili fein würfeln.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Aus Chili, Knoblauch, dem Abrieb und dem Saft der Limette, Ahornsirup, Olivenöl und Sojasauce eine Marinade rühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Die Pilze darüber geben und anbraten.

Die Schinkenwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.

Eine Grillpfanne erhitzen und die vorgekochten Maiskolben von allen Seiten gleichmäßig darin anbraten, bis die ersten gerösteten Körner entstehen. Dann mit der Marinade bestreichen, noch kurz weiter braten. Nach dem Braten mit der restlichen Marinade einstreichen.

Den Saft, der sich beim Abkühlen des Gemüses gebildet hat, abgießen, in ein Schraubglas füllen und beiseitestellen.

Die Gemüsetreifen mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und das Pilz-Topping obenauf geben, die Maiskolben halbieren und dazulegen.

Mit dem Gemüsesaft sowie etwas Leinöl beträufelt servieren.

Tipp:

Dieses Gericht ist super zum Mitnehmen geeignet. Dazu das Gemüse in Gläser mit Schraubdeckel geben und den Feldsalat darauf verteilen. Den Gemüsesaft in einem separaten Behältnis mitnehmen und das Gemüse kurz vor dem Verzehr damit übergießen.

Tarik Rose am 08. Oktober 2021