

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Gebratene Pfifferlinge mit Blattsalaten, lila Möhren, Kürbisstreifen und feiner Pflaumenvinaigrette

für 4 Personen:

300 g	Pfifferlinge, gewaschen
50 g	Zwiebel, gewürfelt
2 TL	Olivenöl
200 g	gemischte Blattsalate der Jahreszeit, grob geschnitten
50 g	Sojasprossen, gewaschen
8	Kirschtomaten, gewaschen und quer halbiert
50 g	lila Bio-Karotten
50 g	Bio-Kürbis, in Streifen geschnitten oder geraspelt
160 ml	Wasser
30 g	Zucker
1 TL	Senf
70 ml	Essig (5 % Säuregehalt)
70 ml	Sonnenblumenöl
10	Pflaumen, gewaschen, entkernt und geviertelt
	Meersalz, schwarzer Pfeffer, Galgant, Quendel

Für die Vinaigrette Wasser, Zucker, Senf, Essig, Sonnenblumenöl und die Stücke von sechs Pflaumen mixen und mit Galgant, Meersalz, Pfeffer und Quendel abschmecken. Die Blattsalate mit Sojasprossen, Karotten und Kürbis vermischen und mit der Vinaigrette anmachen. In einer heißen Pfanne die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und die Pfifferlinge kurz anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Blattsalatmischung mittig auf die Teller geben, die Pfifferlinge um den Blattsalat verteilen, mit den Kirschtomaten und den restlichen Pflaumenstücken garnieren.

Rezept von Johannes Ludwig, Restaurant Services, Erlangen