

Lokalzeit Südwestfalen

#olafunterwegs – Feldsalat und marinierte Belugalinsen mit gebratenen BBQ-Pilzen

Feldsalat und marinierte Belugalinsen mit gebratenen BBQ-Pilzen (alle Rezepte für 4 kleine Portionen)

Für den Salat von Belugalinsen

200 g Belugalinsen

500 ml Wasser

1 TL Senf

1 TL Agavendicksaft

2 EL Raps- oder Olivenöl

1 EL Weißweinessig oder Apfelessig

1 EL Petersilie oder Kräutermischung (frisch oder tiefgekühlt)

Steinsalz, Pfeffer

Die Linsen in einem feinen Sieb waschen und in 400 ml Wasser 20-30 Minuten garen. Die gegarten Linsen durch ein feines Sieb abschütten und in eine Schüssel füllen.

Alle Zutaten für das Dressing zu den Linsen geben und unterrühren. Belugalinsen kann man perfekt in einer größeren Menge kochen, in den Kühlschrank stellen und unter fast jedes fertige Gericht mischen. So optimiert man das Essen mit pflanzlichen Eiweißen.

Ideal zur Gewöhnung an Hülsenfrüchte.

Für das Kartoffeldressing

1 kl. Kartoffel, gekocht und gepellt (ca. 50 g)

3 EL Weißwein- oder Apfelessig

5-6 EL Wasser

6 EL Olivenöl

1 TL Honig

1 TL Senf

300 g Feldsalat

Steinsalz, Pfeffer

Kartoffel klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Den Salat waschen, putzen, trocken tupfen und mit dem fertigen Kartoffeldressing marinieren.

Für die vegetarische Jus

Je 100g- Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch

½ Zwiebel und/oder 1 Rote Zwiebel

1 angedrückte Knoblauchzehe

1 El. Tomatenmark

300ml. Rotwein

Je ein kleiner Zweig Thymian und Rosmarin

Salz und schwarzer Pfeffer

1 El. Speisestärke

Gemüeschalen, übrig gebliebene Pilze oder Abschnitte wenn vorhanden.

Pflanzenöl zum Braten

Das Gemüse waschen und in Walnussgroße Stücke schneiden. Alles außer dem Lauch in einem großen Topf mit etwas Pflanzenöl goldbraun anbraten, das Tomatenmark dazugeben und wieder unter ständigem Rühren goldbraun werden lassen. Jetzt den Lauch dazugeben, kurz mitrösten und mit etwas Rotwein ablöschen.

Den Wein solange kochen lassen, bis das Gemüse wieder zu rösten beginnt, wieder mit Rotwein ablöschen und diesen Vorgang wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht und eine schöne dunkelbraune Farbe entstanden ist. Jetzt alles mit Wasser auffüllen, Thymian, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Bei kleiner Temperatur mindestens 1,5 Stunden köcheln lassen, durch ein Tuch passieren und in einem Topf so lange köcheln lassen, bis eine dunkelbraune, kräftige Soße entsteht.

Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit der Stärke leicht binden.

Für die BBQ-Pilze

300 g Pilze (z.B. Shii-take, Kräutersaitlinge oder Austernpilze)

1 Schalotte

1 El. Pflanzenöl zum Braten

100 ml von der Soße oben

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden, die Schalotte schälen und in feine Stifte schneiden. Beides zusammen mit etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten, mit der Gemüsejus ablöschen, mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen. Am besten sofort servieren.

Für die feine Erbsensuppe mit Pilz-Tofu-Topping

1 Zwiebel

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

1 Scheibe Knollensellerie (oder 2 Stangen Staudensellerie)

2 EL Bratrapöl

1 EL Butter

4-6 Blätter Salbei

300 g Schälerbsen, getrocknet

½ Stange Lauch

500 g Kartoffeln

1,5-2 Liter Wasser

2 Msp Kreuzkümmel

1 TL Steinsalz

½ TL Kurkuma

Pfeffer

2 EL Zitronen- oder Limettensaft

Zwiebel säubern und würfeln.

Petersilienwurzel, Möhre und Sellerie mit dem Sparschäler schälen und in Stücke schneiden.

(Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden, nicht schälen.)

Das Gemüse in Öl und Butter anschwitzen („anrösten“).

Kreuzkümmel und Salbei zugeben, kurz mit anschwitzen. Schälerbsen zugeben.

Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen und 20 Min. leicht köcheln lassen.

Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Nach 20 Minuten Kochzeit Lauch und Kartoffeln zugeben. Suppe weitere 20-30 Minuten köcheln lassen. Steinsalz, Kurkuma, Pfeffer und Zitronensaft zugeben. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Für das Pilz Topping

200-300 g Tofu

4 EL Sojasoße

Je ½ TL Kurkuma, Paprikapulver, Steinsalz

2-3 Msp Pfeffer

1 Zwiebel

200 g Champignons (oder Steinpilze)

2 EL Bratrapföl

2 EL gehackte Petersilie (oder 8 Kräutermischung (TK))

Tofu zwischen Küchenpapier legen und die Flüssigkeit ausdrücken. Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Sojasoße, Kurkuma, Paprikapulver, Steinsalz und Pfeffer würzen. Den Tofu 20-30 Min. ziehen lassen. Er darf auch durchaus über Nacht ziehen.

Zwiebel säubern und fein würfeln. Champignons putzen und fein würfeln. Tofubrösel in einer beschichteten Pfanne in 2 EL Rapsöl langsam bräunen / rösten. Nach 10-15 Minuten Zwiebeln und Pilze zugeben und mit anbraten. Petersilie untermischen, abschmecken.

Tipp: Beim Anrichten etwas Zitronenschale über die Suppe reiben.