

Pilz-Antipasto mit Kartoffeldip

Zutaten für die Pilze (für 4 Personen):

- 250 g braune Champignons
- 150 g Shiitake-Pilze
- 150 g Kräuterseitlinge
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 100 ml Apfel-Balsamessig
- 2,5 EL Akazienhonig
- alternativ: Kokosblütensirup
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Pilze putzen. Kleinere Pilzköpfe ganz lassen, große Exemplare teilen. Die Stiele der Shiitake entfernen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten bei mäßiger Hitze fertig braten. Nach der Hälfte der Garzeit Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Der Knoblauch darf nicht zu lange braten, sonst wird er bitter.

Parallel dazu Essig mit Honig in einen Topf geben und etwas einkochen lassen.

Die fertigen Pilze salzen, pfeffern und Rosmarinnadeln und Fenchelsamen hinzufügen. Die Marinade zu den Pilzen geben, das Olivenöl unterrühren. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und ziehen lassen.

Tipp: Alternativ zu den angegebenen Pilzsorten kann man auch andere Zuchtpilze nach Wahl, beispielsweise Austernpilze verwenden.

Zutaten für den Dip:

- 100 g Pellkartoffeln
- 1 Ei
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Petersilie
- 2,5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Balsamessig
- alternativ: Zitronensaft

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie säubern und hacken. Das Ei etwa 7 Minuten wachweich kochen, dann auskühlen lassen und pellen. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit der Gabel gut zerdrücken. Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb mit den Kartoffeln vermengen. Olivenöl hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß hacken und mit Petersilie sowie Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zur Masse geben. Nochmals gut vermengen und nach Geschmack mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken.

Die Pilze in Schälchen oder auf Teller geben und mit dem Dip servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 28.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen