

Hauptgericht

Pulled Austernpilze mit grünem Tomaten-Chutney, Spitzpaprika und rotem Quinoa-Salat

Zutaten:

800 g Austernpilze
2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce
10 g Paprika, geräuchert
1 TL Ahornsirup
Salz
Pfeffer
300 g Tomate, grün
1 St. Schalotten
15 g Ingwer
1 St. Knoblauchzehen
30 ml Apfelessig
25 g Rohrzucker
0.5 TL Senfkörner
0.25 TL Chiliflocken
1 EL Wasser
4 St. Spitzpaprika
170 g Quinoa, rot
350 ml Gemüsebrühe
80 g Gurke
80 g Kirschtomaten
0.2 Bund Petersilie, glatt
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Grünes Tomaten-Chutney: Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einem kleinen Topf anschwitzen. Tomatenwürfel, Essig, Zucker, Senfkörner und Chili zugeben. Bei niedriger Hitze 25-30 Minuten einkochen lassen. Mit Salz abschmecken und auskühlen lassen. Austernpilze längs in grobe Streifen zupfen. Mit Öl, Sojasauce, Rauchpaprika und Ahornsirup marinieren. Auf einer Grillplatte oder in einer Gusspfanne 10-12 Minuten rösten. Zwischendurch wenden und leicht auseinanderziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa gründlich waschen. Im Gemüsefond 15 Minuten garen. Anschließend abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen und mit Gurke, Tomaten, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzpaprika mit Olivenöl einreiben. Bei mittlerer Hitze rundherum grillen, bis die Haut leicht gebräunt ist. Mit etwas Salz würzen. Alle Komponenten anrichten