Marinierte Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge schmecken zwar fein nach Kräutern, aber es ist ein Pilz mit zurückhaltendem Aroma. Spezieller ist seine Konsistenz. Er behält beim Braten, Schmoren, seine gute, bissfeste Konsistenz, er schrumpft zwar etwas ein, wird aber nicht weich oder gar schlabbrig. Mit diesen Eigenschaften ist er ideal zum Marinieren, weil er lange in einem Sud geköchelt werden kann und dabei die Würze aufnimmt und trotzdem nicht verkocht.

Die Marinade ist nach fernöstlichem Geschmack, etwas salzig, begleitet von süssen und säuerlichen Noten. Die salzige Note steuert Sojasauce bei, den süsslichen Part liefert die Glassa, das ist eingedickter Traubenmost, der mit Balsamico-Essig abgeschmeckt ist.

Den Kräuterseitling kann man auch roh essen, z.B. fein geschnitten auf einem Salat.

Zutaten (2 Vorspeisen)

180g	Kräuterseitlinge
1dl	milde Bouillon
1Tl	Sojsauce (Kikkoman)
2Tl	Glassa di Aceto Balsamico
1	junges Rüebli
40g	Zucchini
	weisser Balsamico
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Kräuterseitlinge längs zu ca. 3-4mm dicken Scheiben schneiden. Olivenöl bis zum Rauchpunkt erhitzen, Pilze zu geben, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Ca. 5 Minuten

braten bis die Pilze schöne Röstspuren zeigen. Dabei ab und zu wenden. Temperatur etwas zurückstellen, Bouillon dazugiessen, Sojasauce und Glassa dazugiessen, aufkochen und mit Balsamico abschmecken. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Rüebli schälen und zu dünnen Scheibchen schneiden. Zucchini zu kleinen Würfeln schneiden. Zuerst die Rüebli zu den Pilzen geben, nach 5 Minuten die Zucchini zugeben und zugedeckt weitere 10 Minuten mitgaren.

Pfanne von der Herdplatte ziehen, Deckel abnehmen und auskühlen lassen.

Die marinierten Pilz können gut im Kühlschrank bis zu 2 Tagen aufbewahrt werden. Vor dem Servieren sollten sie aber unbedingt auf Zimmertemperatur gebracht werden.