



Austernpilze auf Römersalat (Lattich)

Der robuste Lattich eignet sich sehr gut für Mischsalate, er bleibt auch knackig, wenn er etwas länger an der Sauce liegt. Gut geeignet ist er auch als Unterlage für die lauwarm angerichteten Austernpilze.

Lattich wurde bereits vor mehr als 4000 Jahren kultiviert und fand während der Römerzeit Verbreitung in weiten Teilen Europas.

Der milde Austernpilz wird mit Knoblauch in Olivenöl angedünstet und mit Sojasauce gewürzt. Mit dem nussigen Geschmack von leicht angerösteten Sesamsamen wird daraus ein feines, kleines Pilzgericht.

Zutaten (pro Portion)

5-6	grosse Lattichblätter
4	Piccadilly-Tomaten
1	Zwiebel, ca. 40g
1	handvoll Rucola
1	kleiner Bund Basilikum
3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
	Salz und Pfeffer
100g	Austernpilze
1	Knoblauchzehe
3/4El	Sojasauce (Kikkoman)
	Pfeffer und wenig Salz
1/2El	Sesamsamen

Zubereitung

Rucola und Basilikum grob schneiden, mit Olivenöl und Balsamico zu einer Sauce

verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten zu Würfeln schneiden, Zwiebel längs vierteln und zu Streifen schneiden. Die dicken Kielenden vom Lattich wegschneiden. Blätter längs halbieren und quer zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden. Alles mit der Sauce vermischen und etwas ziehen lassen.

Sesam in einem trockenen Pfännchen leicht anrösten, dabei das Pfännchen ab und zu schwenken. Sobald ein kräftiger Duft aufsteigt, Pfännchen von der Kochplatte ziehen.

Schäfte von den Austernpilzen wegschneiden. Wenn nötig, die Pilze mit den Fingern oder einem trockenen Tuch putzen. Hüte zu groben Stücken zerzupfen. Knoblauch hacken.

Olivenöl mässig erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, Pilze zugeben und ca. 3 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Sojasauce zugeben und mit den Pilzen vermischen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Salat zu einem Bett auf einem Teller anrichten, die noch warmen Austernpilze daraufgeben und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.







