

Martin Gehrlein
Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen

Montag, 18. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

3	Tomaten
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1	Zucchini (ca. 250 g)
300 g	Pfifferlinge
2	Schalotten
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Traubenkernöl
80 g	Pecorino
2	Eier
100 ml	Rapsöl



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und anschließend häuten. Abgezogene Tomaten vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel flach mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform legen.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit auf Blech legen. Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls aufs Blech geben.
4. Die Tomatenviertel mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. So die Tomaten 1 Stunde im vorgeheizten Ofen trocknen.
5. Die Zucchini fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.
6. Die Pfifferlinge putzen.
7. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
8. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Pfifferlinge und Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Balsamico dazugeben, kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen. Das Traubenkernöl und Schnittlauch untermischen und die Pilze bis zum Servieren stehen lassen.
10. Die getrockneten Tomaten hacken. Den Käse fein reiben. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen.

11. Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben. Tomaten, Eigelbe und Pecorino zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Eischnee unterheben.

12. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Zucchinimasse kleine Krapfen abstechen und diese bei niedriger Hitze im Rapsöl von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Tipp: Die Krapfen müssen bei niedriger Temperatur gebraten werden, da sie sonst sehr schnell verbrennen.

13. Die Krapfen mit den marinierten Pfifferlingen anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 499 kcal / 2090 kJ

10 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 44 g Fett