

**Christian Henze
Lauwarme Gemüsebowl mit Pilzen und
Parmesantalern****Donnerstag, 15. August 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Leichte Küche, Mediterran

Zutaten:

1	rote Paprika
60 g	Pinienkerne
etwas	Salz
400 g	Brokkoli
150 g	Parmesan
500 g	Speisepilze (z.B. Champignons)
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
5 EL	heller Balsamico- oder Obstessig
1 EL	scharfer Senf
50 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Paprika waschen, trocken tupfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
4. In einem großen Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
5. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.
6. Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
7. Parmesan fein reiben. Für die Taler den geriebenen Parmesan in ca. 8 kleinen Kreisen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.
8. Sobald die Paprikaschote gut geröstet ist, das Blech aus dem Ofen nehmen. Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
9. Die Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Blech mit den Parmesankreisen in den Ofen schieben. Parmesan ca. 5-7 Minuten goldbraun gratinieren, dann aus dem Ofen nehmen und die Parmesantaler abkühlen und fest werden lassen.
10. Die Pilze putzen und vierteln.
11. Von der Paprikaschote die Haut abziehen, Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten.
13. Für das Dressing Essig, Senf und Olivenöl in einer Schüssel kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Paprika, Pinienkerne und Pilze zum Dressing in die Schüssel geben. Brokkoli in der Pilzpfanne kurz warm schwenken, zum Gemüse in der Schüssel geben, alles mischen und nochmals abschmecken.
15. Das Gemüse in Bowl-Schalen geben, die Parmesantaler zerbrechen und darüber streuen.

Pro Portion: 515 kcal/ 2140 kJ5 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 45 g Fett