

Tarik Rose
Pilzgulasch mit Gemüse-Rösti**Dienstag, 3. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rösti:

2	Karotten
1	Pastinake
250 g	Spitzkohl
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Eier
3 EL	Kartoffelstärke
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Harissa oder Currypulver
4 EL	Olivenöl

Für die Pilze:

750 g	gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake)
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauch
1	rote Chilischote
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico
200 g	saure Sahne
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Rösti Karotten und Pastinake schälen, putzen und grob raspeln.
2. Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Das geraspelte Gemüse, Spitzkohl- und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelstärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen.
5. Olivenöl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
6. Eine Handvoll Gemüse aus der Schüssel nehmen und etwas Flüssigkeit ausdrücken. Das Gemüse in die Pfanne geben und andrücken. Das restliche Gemüse ebenfalls in Portionen teilen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur langsam und vorsichtig goldgelb braten. Das dauert mindestens 5 Minuten. Dabei ein- bis zweimal wenden.
7. Währenddessen die Pilze putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden.
8. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Die gegarten Gemüse-Rösti auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad warm stellen.
10. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Streifen schneiden.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

12. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 2 Minuten die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

13. Den Essig untermischen und damit den Bratenansatz lösen. Die Temperatur reduzieren, dann Chili, Knoblauch und die Petersilie hinzufügen. 3 Minuten fertig braten, dann 2/3 der sauren Sahne hinzufügen.

14. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

15. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker unterrühren, es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

16. Pilzgulasch auf Teller verteilen und Rösti dazu anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ

26 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 42 g Fett