

Steinpilz-Carpaccio

Für vier Personen

8 frische Steinpilze, geputzt	1 kleiner Radicchio	1 kleiner Chicoree
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	je 4 Stängel Rosmarin, Thymian
1 reife, feste Birne	40 g dünne Sch. Parmesan	1 Zitrone
1 TL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Vom Chicoree und Radicchio äußere Blätter entfernen. Chicoree halbieren. Radicchio vierteln. Großzügig die Strünke abschneiden, dabei einen Teil der bitteren weißen Blätter entfernen. Beide Salate längs in 0,5 bis 1 cm dünne Streifen schneiden. Beide waschen und sehr trocken schleudern.

Die Zitrone auspressen. Mit Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte, Knoblauchzehe und Birne schälen und sehr fein würfeln. Alles mit den Salatstreifen in eine Schüssel geben und gründlich, aber vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.

Die Steinpilze mit einem Trüffel- oder Käsehobel in hauchfeine Streifen schneiden. Dasselbe gilt für den Parmesan oder Pecorino, falls er als Stück im Kühlschrank lagert. Beides geht auch mit einem Messer, ist aber schwerer zu machen.

Die Pilzscheiben gleichmäßig auf vier große, flache Teller verteilen. Den Salat in der Mitte darauf setzen, die Parmesan- oder Pecorinoscheiben gleichmäßig verteilen. Zum Schluss mit Rosmarin und Thymian dezent dekorieren.

Tipps:

Wegen seines intensiven Aromas ist der Steinpilz sehr beliebt und wird König der Pilze genannt. Er steht bei uns unter Naturschutz, im Wald darf er nur zum eigenen Bedarf gesammelt werden. Jetzt gibt es ihn auch frisch auf dem Markt und im Handel - aus dem Ausland importiert.

Chicoree und Radicchio gehören zur Zichorienfamilie. Sie liefern sehr hohe Mengen Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamins A. Beide punkten zudem mit Folsäure, Radicchio auch mit Vitamin C. Beide enthalten den Bitterstoff Intybin, er sitzt in den weißen Blattteilen. Schneiden Sie einen Teil davon weg, sonst wird der Salat bitter.

Carpaccio, ein italienischer Klassiker, wird traditionell aus rohem Rindfleisch gemacht. Als Gemüse-Alternative eignen sich nicht nur Pilze. Wir empfehlen auch Artischocken- und Zucchini-Carpaccio.

test September 2016