



Kräuterseitling auf Erbsen-Minz-Püree

vegane Vorspeise

Die geschälte und klein gewürfelte Schalotte in etwas Öl andünsten. Die Erbsen und Brühe zugeben und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.

Mit der Minze zusammen pürieren. Evtl. noch etwas Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer das Püree sehr fein haben möchte, streicht es noch durch ein Sieb.

Den Kräuterseitling putzen, mit einem feuchten Küchenpapier abwischen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Pilz von beiden Seiten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Kräuterseitling in der Resthitze noch 2 Minuten nachgaren lassen.

Das Erbsen-Minz-Püree auf zwei Tellern verteilen, die Pilzscheiben darauf setzen und mit Zuckerschoten, Kresse und Blütenblättern garnieren.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Ruhezeit	ca. 2 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 27 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 2 Portionen:

120 g	Erbsen, frisch oder TK
½	Schalotte(n)
3 EL	Gemüsebrühe, evtl. mehr
1 EL	Minzeblätter
etwas	Zitronensaft
1	Kräuterseitling(e)
etwas	Öl
	Salz und Pfeffer

Zum Garnieren:

einige	Zuckerschote(n), gegart
etwas	Kresse
einige	Blütenblätter, essbar

Rezept von: [ars_vivendi](#)

–
Anzeige
–