

Portobello-Pilze mit Rotkohlsalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Rotkohl
- grobes Salz
- 2 TL brauner Zucker
- 10 Wacholderbeeren
- aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer
- 6 EL weißer Balsamico
- 8 EL Rapsöl
- 8 Portobello-Pilze
- etwas Bratöl
- feines Salz
- 8 EL (ohne Zucker) Kokosflocken
- 1 Bund glatte Petersilie

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rotkohl waschen, vierteln und ganz dünn hobeln, den Strunk nicht verarbeiten. In eine Schüssel geben und mit grobem Salz, Zucker und zerstoßenem Wacholder vermengen. Anschließend den Kohl mit den Händen richtig gut durchkneten, mit Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen. Zum Schluss mit Balsamico und Rapsöl marinieren.

Pilze mit einem Pinsel oder Tuch reinigen, den Stielansatz entfernen und die Lamellen mit einem Teelöffel herauskratzen. In einer Pfanne mit etwas Bratöl zuerst auf der Haube, dann kurz auf der Unterseite heiß anbraten. Mit der Haube nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen und mit feinem Salz und Pfeffer würzen.

Rotkohl auf den Pilzen verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen garen, damit der Rotkohl warm wird.

Pilze auf Tellern anrichten und mit Kokosflocken und gehackter Petersilie garnieren.

Sendetermin: 01.09.2024

Koch/Köchin: Björn Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen