

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Vegetarische Miso-Krautwickler, Pilze, glacierte Radieschen & Schafsjoghurt

Koch: Alexander Lagger

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Miso-Krautwickler

- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g weiße Miso-Paste (fermentierte Sojabohnen)
- Kümmel (ganz)
- Salz
- 2 EL Semmelbröseln
- 4 EL Butter

Für die Beilage

- 1 Bund Radieschen
- 4 EL Butter
- weißer Balsamico-Essig (alternativ: Saft einer ½ Zitrone)
- 100 g Pilze (Champignons oder je nach Saison auch Eierschwammerl)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für den Dip:

- Abrieb und Saft einer ½ Zitrone
- 250 ml Schafmilchjoghurt
- Salz

Für die Garnitur

- beliebiges Kräuteröl
- frische Wiesenkräuter
- Frühlingszwiebel-Ringe

Zubereitung

1. Für die Miso-Krautwickler das Frühkraut jeweils als ganzen Kopf in einem Topf in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Dann die Krautköpfe in Eiswasser abschrecken und die Blätter vorsichtig ablösen. Die äußeren Blätter für die Wickler verwenden (den Strunk entfernen) und den restlichen Krautkopf fein hacken.

2. Für die Fülle die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken und danach beides in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Das gehackte Kraut hinzufügen und zirka 5 Minuten mitdünsten lassen, danach alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, die Miso-Paste einrühren und die Masse mit den Semmelbröseln binden.

3. Anschließend jeweils 2 große, blanchierte Krautblätter übereinanderlegen, 2-3 EL der Fülle in die Mitte geben, die Seiten einschlagen und zu einem Wickler rollen. Die Miso-Krautwickler danach in einer Pfanne in 2 EL Butter von allen Seiten goldbraun anbraten.

4. Für die Beilage die Radieschen waschen und kurz in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, dann herausnehmen und vierteln. Im Anschluss in einer Pfanne in 2 EL Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas weißem Balsamico-Essig (oder Zitronensaft) glacieren.

5. Die Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne in 2 EL Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden entfernen, die Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden und diese zu den Pilzen in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.

6. Für den Dip das Schafmilchjoghurt mit etwas Zitronenabrieb und -saft, sowie Salz und Pfeffer glattrühren.

7. Zum Schluss einen Klecks Dip mittig auf einem flachen Teller verteilen, je zwei Miso-Krautwickler darauflegen und die glacierten Radieschen und die gebratene Pilze-Frühlingszwiebel-Mischung rundherum anrichten. Das Gericht mit Frühlingszwiebel-Ringen, Kräuteröl und frischen Wiesenkräutern garnieren.