

PILZRAGOUT MIT KARAMELLISIERTEM ROSENKOHL UND SERVIETTENKNÖDEL



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS RAGOUT

- 3 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 200 g altbackene Brezeln
- 100 g altbackene Brötchen
- 1 TL Butter
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 800 g Rosenkohl
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Champignons
- 300 g Kräuterseitlinge
- 200 g Austernpilze
- 4 Stiele Thymian
- 100 ml Weißwein
- 300 g Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Honig
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 Granatapfel

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 124 kcal
- 4 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 15 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für die Serviettenknödel 1 Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Brezeln und Brötchen in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Die Milch zu den Schalotten geben, alles erwärmen und zusammen über die Brötchen und Brezeln gießen. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Eier, die Hälfte der Petersilie, etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu der Brezel-Masse geben und alles gut verrühren. Die Masse auf ein feuchtes Küchentuch geben und am unteren langen Rand eine Rolle (Durchmesser ca. 8 cm) formen. Die Masse eng in dem Küchentuch einrollen. Mehrmals mit Küchengarn umwickeln und festbinden. Die Enden ebenfalls zubinden. In siedendem Salzwasser etwa 40 Minuten gar ziehen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Rosenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas Salz würzen und mit 3 EL Olivenöl vermengen. Im Backofen für 15 Minuten rösten, dabei zwischendurch wenden.
4. In der Zwischenzeit übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze portionsweise darin scharf anbraten. Zum Schluss alle Pilze mit den Schalotten sowie Thymian zurück in die Pfanne geben und kurz braten. Mit Weißwein ablöschen und diesen reduzieren lassen. Dann Sahne zugeben, 5 Minuten köcheln lassen und alles mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Honig und Balsamicoessig über den gerösteten Rosenkohl geben und weitere 5 Minuten im Backofen karamellisieren lassen. Währenddessen den Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Rosenkohl aus dem Ofen holen und mit den Kernen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Serviettenknödel aus dem Wasser nehmen, auspacken und in Scheiben schneiden. Mit dem Pilzragout und dem Rosenkohl anrichten, mit übriger Petersilie bestreuen und servieren.



REISER RÄT

Beim Braten der Pilze auf Würzen verzichten. Sonst ziehen die Pilze Wasser und werden nicht gebraten sondern gedünstet.



XXXLutz MEIN MÖBELHAUS.