

Kräuterseitling-Gemüse-Spieß, Koriander-Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für die Kräuterseitlinge:

4 große Kräuterseitlinge	200-300 ml Hafermilch	2 EL Agavendicksaft
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL gemahl. Koriander	2 TL süßes Paprikapulver
Chilipulver, nach Geschmack	2 TL granul. Knoblauchpulver	Mehl, Panko, Öl
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 rote Zwiebel
1 EL Agavendicksaft	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
1 TL süßes Paprikapulver	Chilipulver, nach Geschmack	1 TL granul. Knoblauchpulver
Öl, Salz, Pfeffer		

Für den Joghurt:

250 g Sojajoghurt, ungesüßt	1 Limette, Saft	1 TL Agavendicksaft
½ Bund Minze	Salz	

Für den Reis:

150 g Basmati	1-2 Limetten, Abrieb, Saft	1-2 Zweige Koriander
Salz		

Für die Kräuterseitlinge:

Den Kopf der Kräuterseitlinge, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Stiele in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

Hafermilch mit Mehl verrühren, sodass eine leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuterseitlinge in den dickflüssigen Teig geben, danach in Panko wälzen. In Öl frittieren, ggf. erneut panieren und zweites Mal frittieren.

Die andere Hälfte sowie die Köpfe der Kräuterseitlinge anbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Agavendicksaft dazugeben und Pilze damit glasieren.

Für das Gemüse:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden.

Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und mit der Marinade bestreichen.

Für die Fertigstellung: Im Wechsel frittierte Kräuterseitlinge, Gemüse und gebratene Kräuterseitlinge auf Spieße setzen. Am Ende nochmals mit der Marinade bepinseln.

Für den Joghurt:

Limettensaft auspressen. Joghurt mit Minze pürieren und mit Limettensaft, Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für den Reis:

Reis waschen und 300 ml gesalzenem Wasser garen. Vor dem Servieren mit Limettensaft, Limettenabrieb und gehacktem Koriander abschmecken.

Barbara Blome am 24. Juli 2024