

Pilz-Gemüse-Pfanne auf Röstbrot

Für 4 Portionen

Für das Röstbrot:

1 große Avocado	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Spr. Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	5 TL Olivenöl
4 Sch. Bauernbrot	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Weißwein

Für die Pfanne:

gemischte Pilze	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	Rosenkohl
2 Stg. Staudensellerie	2 große Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Birne
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Schuss Weißwein	Basilikumblätter

Den Spread vorbereiten:

Für das Röstbrot mit Sandwich Spread die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Avocado- und Paprikawürfel in einer Schüssel mit 1 Spritzer Limettensaft vermischen, dabei die Avocado leicht andrücken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterheben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Brot rösten:

1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben mit je 1 TL Olivenöl einreiben und mit dem Knoblauch in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Das Brot aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Spread fertig zubereiten:

Den Knoblauch in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und unter das Sandwich Spread rühren.

Die Gemüse-Pfanne vorbereiten:

Für die Pilz-Gemüse-Pfanne die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Blumenkohl, Rosenkohl, Staudensellerie, Strauchtomaten und Birne waschen. Den Blumenkohl grob hacken. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und die Köpfe mit dem Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in mindestens 8 schöne, etwas dickere Scheiben schneiden. Die Birne ohne Kerngehäuse in Spalten teilen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Gemüse-Pfanne zubereiten:

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 34 Minuten anbraten. Parallel das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Rosenkohl und Pilze unter die Zwiebel-Blumenkohl-Mischung heben und 23 Minuten mitbraten. Staudensellerie und Birne dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Abschmecken und anrichten: Die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben auf Teller verteilen und das Sandwich Spread aufstreichen. Die Tomatenscheiben auflegen, dann das Gemüse darauf anrichten. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Dezember 2019