Rezept

Vegane gefüllte Champignons mit Möhren-Carpaccio

Ein Rezept von Vegane gefüllte Champignons mit Möhren-Carpaccio, am 27.04.2024

Zutaten

FÜR DIE CHAMPIGNONS:

- **8** große braune Champignons (Ø ca. 6 - 7 cm)
- **2** Zucchini (ca. 300 g)
- **3 EL** geschrotete Leinsamen
- **1 Bund** Petersilie
- **4 EL** Sojasauce (ersatzweise Tamarisauce)
- Salz
- **40 g** Buchweizenflocken

FÜR DAS CARPACCIO:

- **500 g** Möhren
- Saft und abgerieben Schale von 1 kleinen Bio-Zitrone
- Salz
- **2 EL** Agavendicksaft
- **4 EL** Olivenöl (ersatzweise Sesam- oder Walnussöl)

FÜR DAS MANDELDRESSING:

- **160 g** Mandelmus (ersatzweise Cashewmus)
- **2 Msp.** Kala Namak (ersatzweise Salz)
- **1 Bund** Schnittlauch
- Saft und abgeriebene Schale von 1 kleinen Bio-Zitrone
- **1/2 TL** Chilipulver

AUSSERDEM:

- **2 TL** rosa Pfefferbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 50° vorheizen. Die Champignonköpfe mit Küchenpapier sauber abreiben. Die Stielansätze entfernen und die Hutaußenseiten mit einem Messer gitterförmig einritzen. Die Champignons mit 2 EL Sojasauce beträufeln, gut vermischen und ziehen lassen.

2. Für das Carpaccio die Möhren waschen und putzen. Mit einem Gemüsehobel längs in max. 1 mm dünne Scheiben hobeln und auf einen Teller legen, leicht salzen. Zitronensaft, -schale, Agavendicksaft und Öl verrühren, mit etwas Salz würzen und die Möhren mit dem Dressing bestreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Für die Champignonfüllung die Zucchini waschen und fein raspeln, mit Salz bestreuen und 10 Min. ziehen lassen. Raspel ausdrücken, Leinsamen und 2 EL Zucchiniwasser verrühren. Zucchiniraspel und Buchweizenflocken untermischen und ca. 2 Min. quellen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Die Zucchini-Leinsamen-Masse mit 2 EL Sojasauce und der Petersilie mischen. Die Champignonköpfe etwas abtropfen lassen und mit der Masse füllen.

5. Für das Mandeldressing das Mandelmus mit 200 ml Wasser, Zitronensaft und-schale, Kala Namak und Chilipulver glatt rühren oder mixen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Bis auf 1 EL zum Dressing geben.

6. Die Möhrenscheiben leicht überlappend als Carpaccio auf vier Tellern anrichten. Je 2 Champignons daraufsetzen und mit dem Mandeldressing beträufeln. Mit dem übrigen Schnittlauch und roten Pfefferbeeren garnieren.