

Rezept

Kräuterseitling-Piccata zu Salat mit Ratatouille-Vinaigrette

Ein Rezept von Kräuterseitling-Piccata zu Salat mit Ratatouille-Vinaigrette, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN SALAT:

200 g gemischte Blattsalate (z. B. Lollo rosso, Rucola, Pflücksalate)	150 g junge Zucchini
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel	250 g Tomaten
4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
3 EL Weißweinessig	2 TL Tomatenmark
Salz	3 EL Gemüsebrühe
¼ TL Vollrohrzucker	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	½ Bund Petersilie

FÜR DIE PICCATA:

300 g mittelgroße Kräuterseitlinge	Salz
100 g Parmesan	8 Zweige Thymian
4 Eier (M)	4-5 EL Milch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	frisch geriebene Muskatnuss
4 EL Dinkelmehl (Type 1050)	4-5 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Blattsalate putzen, waschen und gut trocken schleudern, die Blätter mundgerecht zerpflücken. Dann für die Ratatouille-Vinaigrette die Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm kleine Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, die Kerne aufheben. Die Tomaten ohne die Stielansätze klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Zucchini dann 1-2 Min. mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Essig, Brühe und Tomatenkerne dazugeben und alles einmal kurz aufkochen. Die Vinaigrette vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Die Tomatenwürfel, das übrige Öl und die klein geschnittene Petersilie unter die Vinaigrette mischen. Alles abkühlen lassen.

4. Für die Piccata die Kräuterseitlinge abreiben und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben mit Salz bestreuen. Den Käse sehr fein reiben. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Eier mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan und Thymian unterheben. Das Mehl auf einen zweiten tiefen Teller geben. Die Pilzscheiben mit Küchenpapier abtupfen, erst leicht im Mehl wälzen, dann durch die Eimischung ziehen.

5. In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pilzscheiben darin portionsweise ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze von jeder Seite braten, dann jeweils kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Kräuterseitlinge im Ofen bei 80° warm halten, bis alle gebraten sind.

6. Die Salate mit der Hälfte der Ratatouille-Vinaigrette vermischen und mit den Kräuterseitlingen anrichten. Mit Petersilieblättern garnieren. Die übrige Vinaigrette dazu reichen. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette.