

Rezept

Pulled Kräuterseitlinge mit BBQ-Sauce und Spitzkohl-Kartoffelstampf

Ein Rezept von Pulled Kräuterseitlinge mit BBQ-Sauce und Spitzkohl-Kartoffelstampf, am 05.06.2026

Zutaten

Für die BBQ-Sauce

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL neutrales Öl | 5 EL Ahornsirup |
| 5 EL Aceto balsamico bianco | 200 ml passierte Tomaten |
| 1 Dose stückige Tomaten (400 ml) | 1 Lorbeerblatt |
| 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL Paprikapulver |
| 1/2 TL Rauchsatz | Chilipulver |
| 3 Tropfen Flüssigrauch | 1 geh. TL Kakao |

Für den Spitzkohl-Kartoffelstampf

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 kg mehligkochende Kartoffeln | 1/2 Spitzkohl (400 g) |
| 1 Zwiebel | 1 EL neutrales Öl oder Albaöl |
| 60 g vegane Butter | Salz |
| Pfeffer | 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss |

Für den Schnittlauchrahm

- | | |
|------------------------------|--|
| 1/2 Bund Schnittlauch | 200 g pflanzliche Quark-Alternative oder Skyr-Alternative |
| 1 TL neutrales Öl | 1 TL Zitronensaft |
| Salz | |

Pulled Kräuterseitlinge

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 400 g Kräuterseitlinge | 2 EL neutrales Öl |
| 1 Msp. Rauchsatz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 18 g F, 9 g EW, 33 g KH

Zubereitung

BBQ-Sauce

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und beides darin anrösten, so dass sie etwas Farbe bekommen. Ahornsirup dazugeben und mit Essig ablöschen. Passierte und stückige Tomaten, Lorbeerblatt, Gewürze und das Raucharoma unterrühren. Alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Min. köcheln lassen. Zum Schluss den Kakao einrühren und abschmecken.
-

Spitzkohl-Kartoffelstampf

2. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf komplett mit Wasser bedecken. Das Wasser salzen, aufkochen lassen und die Kartoffeln weich köcheln lassen.
-

3. In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, den Spitzkohl hinzufügen und anbraten. Nach ein paar Minuten mit 250 ml Wasser ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
-

4. Die Kartoffeln abgießen, dabei gut ein Drittel des Kochwassers in einer Schüssel auffangen. Die Kartoffeln wieder in den Topf geben und mit einem Teil des Kochwassers stampfen. Danach den Spitzkohl und die vegane Butter untermischen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
-

Schnittlauchrahm

5. Den Schnittlauch waschen, ein paar Halme für die Deko beiseitelegen, den Rest in Ringe schneiden. Den pflanzlichen Quark mit Schnittlauch, Öl, Zitronensaftkonzentrat und Salz verrühren. Noch einmal abschmecken.
-

Pulled Kräuterseitlinge

6. Die Pilze mit einer Gabel längs in Streifen reißen und in einer heißen Pfanne ohne Öl braun anbraten. Öl und Rauchsatz dazugeben und durchschwenken.
-

Anrichten

7. Den Spitzkohl-Kartoffelstampf auf Teller verteilen und leicht ausstreichen. BBQ-Sauce und Kräuterseitlinge darauf und daneben verteilen. Mit dem Schnittlauchrahm toppen und mit den restlichen Schnittlauchhalmen dekorieren.