



Austernseitlinge auf Mönchsbar

Der zarte Austernseitling oder Pleurotus kann man das ganze Jahr als Zuchtpilz kaufen. Er erinnert ein wenig an Kalbfleisch und bleibt auch nach der Zubereitung fest, lediglich die zähen Schäfte müssen vorab weggeschnitten werden. In Olivenöl mit Knoblauch gebraten und nur mit wenig Salz und Pfeffer gewürzt schmeckt er ausgezeichnet.

Mönchsbar wächst früh im Jahr in den sandigen Böden in Meeresnähe. Er sieht zwar aus wie Schnittlauch, ist aber von leicht salzigem, kräuterähnlichem Geschmack. Zusammen mit Tomatenstücken und etwas Zitrone gedünstet, passt er ausgezeichnet zu den delikaten Austernseitlingen. Mönchsbar (Barba di Frate) findet man am ehesten beim italienischen Gemüsehändler.

Zutaten

200g	Austernseitlinge (gerüstet)
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
200g	Mönchsbar
2	Piccadilly-Tomaten
2	Zitronenschnitze
	Salz
	Olivenöl

Zubereitung

Die weissen Stengelteile grosszügig vom Mönchsbar wegschneiden. Unter fliessendem Wasser gründlich spülen, zwischen den Halmen versteckt sich oft etwas Sand. Danach gut ausschwingen und von Hand nachrösten, dabei dicke Stengelteile herauslesen (so ungefähr).

Tomaten längs vierteln, Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch zu kurzen Streifen schneiden. Schale von den Zitronenschnitzen wegschneiden und das Fruchtfleisch zu kleinen Stücken schneiden (Kerne entfernen).

Mönchsbart, Tomaten und Zitrone miteinander in Olivenöl andünsten, mit Salz würzen, wenig Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.

Die zähen Schäfte der Austernpilze wegschneiden. Pilze wenn nötig mit den Fingern oder einem Pinsel trocken putzen. Die faserigen Hüte lassen sich gut von Hand zu mundgerechten Stücken zupfen.

Knoblauchzehe schälen und zerquetschen, am besten haut man mit einem Pfannenboden einmal kräftig auf die Zehe. Olivenöl in eine Bratpfanne geben, Knoblauch zugeben und langsam erhitzen. Sobald der Knoblauch geröstet ist, aus der Pfanne nehmen. Austernpilze zugeben und ca. 5-6 Minuten leicht bräteln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mönchsbart auf einem heißen Teller anrichten und die Austernpilze darauf legen.







