



Shiitake-Pilze mit Miso, Mais-Griess-Gnocchi

Shiitake ist weltweit der nach dem Champignon der meistgezüchtete Pilz. Er besitzt die Geschmacksqualität Umami, die auch für Fleisch und viele Hülsenfrüchte bestimmend ist. Miso, die fermentierte Würzpaste aus Hülsenfrüchten oder Soja, bringt ebenfalls viele Umami-Geschmacksnoten mit und ergänzt den Shiitake ausgezeichnet. Nach diesem Rezept wird das Umami-Duo zusammen mit wenig Peperoni wie ein Ragout zubereitet, an einer nur leicht gebundenen und mit wenig Peperoncino aufgepeppten Sauce.

Dazu gebratene Mais-Griess-Gnocchi, nicht Maisgriess-Gnocchi, sondern Gnocchi aus feinem Maisgriess und Hartweizengriess.

Das Erbsen-Miso stammt aus der Manufaktur DasPure in Wetzikon, es ist nicht zu salzig und in Bio-Qualität.

Zutaten (2 Portionen)

80g Hartweizengriess
80g Maisgriess (fein)
5dl Gemüsebouillon
1 Ei
20g Parmesan gerieben
1 handvoll glatte Petersilie
Bratbutter

Pilzragout:

300g Shiitake
1 kleine Zwiebel
60g gelbe Peperoni
1/2 kleiner Peperoncino
1/2Tl Mehl

2dl Gemüsebouillon
2Tl Miso
Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung

Bouillon aufkochen, beide Griesse im Sturz zugeben und 15 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Pfanne von der Kochplatte ziehen und 5 Minuten auskühlen lassen.

Petersilie eher grob hacken, zusammen mit dem Ei und dem Parmesan in das Griess einrühren.

Ein Holzbrett (oder ein umgekehrtes Backblech) leicht einölen. Griess ca. 1,5cm dick darauf ausstreichen. Das geht gut mit einem leicht eingeölten Spachtel oder Teigschaber. Mit Haushaltfolie abdecken und ganz auskühlen lassen. Das Mais-Griess kann so auch 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Schäfte aus den Shiitake herausbrechen. Hüte zu 1-2cm grossen Stücken schneiden. Zwiebel längs halbieren und quer zu dünnen Scheiben schneiden. Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden. Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne herausschaben, die Schote zu Streifchen schneiden.

Zwiebel, Peperoni und Peperoncino in Rapsöl ca. 2 Minuten dünsten, mit Mehl bestäuben und gut vermischen. Peperoni und Zwiebel an den Rand der Pfanne schieben, nochmals etwas Öl zugeben, die Pilze auf die freie Fläche geben und mitdünsten, dabei ein paar mal wenden bis die Pilze ringsum mit Öl überzogen sind und ganz leichte Bratspuren zeigen. Bouillon zugießen und das Miso einrühren. Pilzragout ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mais-Griess zu länglichen Klötzchen schneiden. In Bratbutter bei mässiger Temperatur beidseitig goldgelb braten (je ca. 5 Minuten).







