

Geröstete Pfifferlinge mit Ei

Geht ganz einfach und schmeckt zu jeder Tageszeit – auch als herzhaftes Frühstück. Man muss die Eierschwammerl, wie wir Pfifferlinge in Österreich nennen, schließlich nehmen, wann sie kommen.

2 Portionen

ca. 400 g frische, möglichst kleine Pfifferlinge

ca. 30 g Zwiebel (am besten weiß)

4-5 Zweige Petersilie

ca. 2 EL Butter

feines Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Msp. Kümmelpulver

2 Eier (Größe egal)

2-4 Scheiben Brot, je nach Größe der Scheiben (nicht zu großporig, am besten mildes Roggensauerteigbrot oder Mischbrot)

1. Pfifferlinge gründlich putzen. Falls sie sehr erdig sind, ganz kurz mit kaltem Wasser abbrausen und sofort auf Küchenpapier abtropfen. Zwiebel schälen, längs halbieren, fein würfeln (benötigt werden 1-2 EL nach Geschmack). Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen samt zarten Stängeln abzupfen, nicht zu fein schneiden.
2. Brot je nach Charakter (nicht nur des Brotes) entweder nur kurz toasten oder in einer beschichteten oder gut eingebrannten Gusseisen-Pfanne in 1 TL Butter auf beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun rösten. Auf Teller legen.
3. In derselben Pfanne 1 großzügigen EL Butter aufschäumen, Zwiebel darin 1 Minute glasig anschwitzen. Pfifferlinge dazugeben, durchschwenken und auf hoher Hitze je nach Feuchtigkeit 3-5 Minuten braten. Gleich zu Beginn mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Wenn die Pilze ein bisschen Saft lassen, kein Problem, der verkocht.
4. Währenddessen Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen und zart salzen.
5. Pilze probieren, sie sollen noch saftig, aber gar sein. Großteil der Petersilie einrühren, Ei dazugeben, durchschwenken oder mit einem Teigschaber flott durchrühren. Sobald das Ei zu stocken beginnt (ideale Konsistenz: dickes, heißes Frühstückseigelb), auf die Brote verteilen. Restliche Petersilie darüberstreuen, pfeffern, sofort verspeisen.

Die Eimenge und deren Gargrad ist Geschmackssache. Hast du viel Hunger und wenig Pilze, nimm mehr Ei. Willst du puren Pfifferlinggeschmack, überzieh die Pilze mit wenig Ei und lasse es nur kurz cremig stocken (wie auf dem Bild).



Couscous mit Zucchini & Aprikosen

Couscous ist das am schnellsten zubereitete Getreide, es braucht nur heißes Wasser und ein paar Minuten Geduld. Ich kombiniere die kleinen Kügelchen am liebsten mit gebratenem Gemüse, Früchten, Nüssen, vielen Kräutern und saftig-säuerlichem Dressing.



1. Für den **Couscous** 200 ml Wasser mit Salz und Olivenöl aufkochen. Couscous einrieseln lassen, umrühren, zudecken und bei ausgeschalteter Platte 5 Minuten quellen lassen. Mit einer grobzinkigen Gabel auflockern. Zugedeckt beiseitestellen.
2. Für das **Zucchini-Aprikosen-Gemüse** Zucchini waschen, schräg in 1 cm große Stücke schneiden. In einer schweren Pfanne (am besten gut eingebranntes Gusseisen) Olivenöl erhitzen, gewaschenen, abgetupften Rosmarinzwig und Zucchini dazugeben, gleich etwas salzen und durchschwenken. Zucchini bei hoher Hitze 5-7 Minuten braun, aber nicht zu weich braten. Dabei nicht zu oft wenden, die Stücke sollen intakt bleiben.
3. In eine flache Schüssel füllen, Rosmarin entfernen (die Nadeln abknabbern, sie sind schön knusprig - oder zur Seite stellen und am Schluss über den Couscous streuen).
4. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, in schmale Spalten schneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren, klein würfeln. Kräuter waschen, trockentupfen, abzupfen, große Blätter in Streifen schneiden. Haselnüsse halbieren oder grob hacken. Alles zu den Zucchini geben.
5. Für das **Dressing** Zitronensaft, Essig, Gewürze und ca. ½ TL feines Salz gut verrühren, Olivenöl einrühren. Das Dressing soll saftig-säuerlich und gut salzig sein. Dressing über das Gemüse geben, vorsichtig mischen. Entweder (wie auf dem Foto) Couscous auf einer Platte anrichten und das Gemüse obenauf oder Couscous gleich daruntermischen. Schaut nicht so hübsch aus, schmeckt aber fast noch besser. Gleich essen!

Gegarte und evtl. zusätzlich geröstete Kichererbsen untermischen.

Gebratenen Halloumi oder anderen Bratkäse oder Feta oder nicht zu weichen Ziegen- oder Schaffrischkäse darüber verteilen.

Couscous mit Butter statt Öl zubereiten.

Grüne Minze oder Dill statt Basilikum verwenden, Mandeln oder Pistazien statt Haselnüssen, Pfirsiche oder Nektarinen statt Aprikosen.

1 sehr fein gewürfelte rohe Peperoni dazugeben.

Eingelegte Zwiebeln S. 41 statt weiße Zwiebel verwenden.

2 Portionen

200 g Vollkorn-Couscous

½ TL feines Salz

1 EL Olivenöl nativ extra

Zucchini-Aprikosen-Gemüse

ca. 300 g möglichst kleine, feste Zucchini, gern bunt

2 EL Olivenöl nativ extra

1 Zweig Rosmarin

feines Salz

200-250 g reife, aber noch feste Aprikosen

1 kleine weiße Zwiebel
à 60-70 g

½ Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

2 EL geröstete Haselnüsse

Dressing

1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft (von ½ Zitrone)

1-2 TL Rotweinessig

½ TL Ceylon-Zimtpulver

evtl. Msp. Pimentpulver

¼ TL Chilipulver

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2-3 EL Olivenöl nativ extra



Tomatentarte mit Sardellen

mit Fisch
to go

Reife Tomaten schmecken in jeder Form. Diese schnell gemachte knusprige Blätterteig-Tarte mit bunten Tomaten, würzigem Ricotta und dicken Sardellen obenauf ist so sexy, dass ich mich zusammenreißen muss, um nicht auf einen Sitz gleich alles aufzuessen. Sie erinnert an Südfrankreich und Nordafrika gleichermaßen.

1. Ofen auf 200 °C Umluft (alternativ 220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Ricotta mit Za'atar glattrühren.
3. Tomaten waschen, abtupfen. Mit einem sehr scharfen Messer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Nach Bedarf Strunk entfernen.
4. Eigelb in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel gut verrühren.
5. Blätterteig mit dem Papier aus der Packung auf einem Blech flach auflegen. In 6 ähnlich große Rechtecke schneiden (längs halbieren, quer dritteln), das geht am besten mit einem kleinen, spitzen Messer. Jedes Stück ca. 1 cm innerhalb vom Rand rundum gut einritzen, aber nicht ganz durchschneiden.
6. Ricotta auf die 6 Stücke aufteilen und mit einem Löffelrücken oder einer kleinen Winkelpalette sorgfältig innerhalb der Rahmen verstreichen. Tomatenscheiben bunt und eng, aber nicht überlappend darauf verteilen. 2 Sardellenfilets pro Blätterteigstück auf die Tomaten legen, die Tomaten mit einigen Tropfen Sardellenöl beträufeln. Ränder mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen.
7. Tarte auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten gut braun backen (mit Hilfe eines flachen Pfannenwenders auch auf der Unterseite kontrollieren). Herausnehmen, 5-10 Minuten abkühlen lassen und dann lauwarm mit den Händen essen.

6 Stück (2-3 Portionen)

ca. 80 g Ricotta

1-2 TL Za'atar
(Gewürzmischung mit einer Oreganoart, Sesam, Sumach und Salz)

ca. 300 g bunte, reife, aber nicht allzu weiche Tomaten

1 Eigelb

1 Rolle Butterblätterteig aus dem Kühlregal à ca. 275 g (rechteckig)

12 Sardellenfilets in Öl (am besten kantabrische), in Summe ca. 50 g Abtropfgewicht + 1-2 EL vom Öl

1 EL Sesam

Schmeckt wie alles aus Blätterteig am besten am Tag der Zubereitung.