



Vorspeise veganes Weihnachtsmenü 2019: Caesar Salat mit Austernpilzen

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 40 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4-6 Portionen

- 400-450 g Austernpilzen
- 1-2 EL Kartoffelstärke/Kartoffelmehl (oder Speisestärke)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße
- Eine Prise Salz & Pfeffer
- 200 g Schwarzkohl (3-4 große Blätter) oder einfach mehr Römersalat
- 2 Köpfe Römersalat (ca. 300 g)

Für das Dressing

- 100 g gekochte, abgespülte Kichererbsen (z.B. 1/4 Dose oder aus dem Glas)
- 1-2 TL mittelscharfer Senf
- 1 kleine geschälte Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern (kann entfallen, schmeckt aber sehr gut)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Hefeflocken
- Optional: 1 TL Sherry (auch sehr zu empfehlen)
- 1 EL Cashewmus (oder Mandelmus)
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Pflanzendrink
- Optional: Zitronensaft oder Apfelessig zum Abschmecken

Für den veganen Parmesan

- 35 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Pinienkerne
- 15 g Hefeflocken (3 gehäufte EL)
- 10 g geschälte Hanfsamen (1 großer EL)
- Optional: Eine kleine Prise Knoblauchpulver

Zubereitung (40 Minuten zum Trocknen der Pilze (optional) + 25 Minuten Arbeitszeit)

Kurze Erläuterung zur Verwendung & Zubereitung der Austernpilze: Ein klassischer Caesar Salat wird traditionell mit gebratenem Hühnchen serviert. Das kommt natürlich in der veganen Küche nicht in Frage. Als "Fleischersatz" habe ich mich daher für Austernpilze entschieden. Austernpilze werden bei uns in Europa das ganze Jahr über in großen Hallen auf Baumstämmen gezüchtet, sind somit immer saisonal und regional erhältlich, haben eine tolle, feste Konsistenz und einen kräftigen, angenehm herzhaften Geschmack ohne zu sehr nach "Pilz" zu schmecken.

Ihr erhaltet Austernpilze im Biomarkt oder in gut sortierten Supermärkten. Sie sind einfach perfekt für dieses Rezept. Damit sie eine schöne bissfeste Konsistenz erhalten, schneide ich die Pilze auf und lasse sie rund 40 Minuten leicht im Ofen trocknen, bevor ich sie verarbeite. Dadurch verlieren sie Wasser und werden fester. Wenn Euch das zu viel Arbeit ist, könnt Ihr dies aber überspringen und die Austernpilze direkt anbraten (überspringt einfach Arbeitsschritt 1+2+3). Doch ich selbst finde die Konsistenz der leicht getrockneten Pilze wirklich toll für das Rezept. Wichtig ist dabei, dass Ihr sie aber "nur trocknet", nicht im Ofen zu heiß gart, sonst werden sie matschig. Wer es also ausprobieren möchte, befolgt bitte ganz genau die ersten drei Arbeitsschritte. Es lohnt sich.

1. Ofen auf 70 Grad Umluft erwärmen (nicht heißer!).

2. Die Austernpilze putzen, den Strunk entfernen und die Pilze klein schneiden.
3. Die aufgeschnittenen Pilze auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 70 Grad Umluft rund 40 Minuten leicht trocknen lassen. Die Ofentüre alle 10 Minuten einmal kurz öffnen und den Dampf entweichen lassen. Dann die Pilze aus dem Ofen nehmen, durchmischen, ganz vorsichtig mit etwas Küchenkrepp bedecken und leicht trocken pressen/die ausgetretene Feuchtigkeit wegtupfen.
4. Die getrockneten Austernpilze mit 1-2 EL Kartoffelmehl einstäuben und vermengen. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. 1 TL Sesamöl und 2 EL Sojasoße in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die bestäubten Pilzstücke hinzu geben und rund 3-4 Minuten rundum anbraten. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Alle für das Dressing aufgeführten Zutaten zu einem herrlich cremigen Caesar Dressing im Mixer pürieren. Das Dressing kann mit Wasser oder Pflanzendrink beliebig in der Konsistenz gestreckt werden. Das Dressing mit Apfelessig und Salz individuell abschmecken.
6. Für den veganen Parmesan die Pinien- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen und angenehm duften. Dabei immer wieder schwenken und darauf achten, dass sie nicht verbrennen. Geröstete Pinien- und Sonnenblumenkerne, geschälte Hanfsamen, Hefeflocken und eine Prise Salz im Mörser zu "Parmesan" zerkrümeln" oder in einem Handmixer klein "pulsieren". Ich gebe noch eine Prise Knoblauchpulver hinzu. Das schmeckt ganz besonders gut, ist aber optional.
7. Den Römersalat vom Strunk her leicht einkürzen, waschen und klein schneiden oder klein zupfen. Den Schwarzkohl waschen, die Blätter vom harten Strunk streifen und ebenfalls klein schneiden. Kohlstücke und klein geschnittenen Salat in einer großen Schüssel vermischen.
8. Den Salat mit reichlich Soße gut vermengen, mit viel veganem Parmesan bestreuen und mit Austernpilzen belegt servieren. Ganz zum Schluss noch etwas mehr Parmesan dazu geben und den Salat nochmals mit Dressing beträufeln.

Hier noch ein Tipp, wenn Ihr den Caesar Salat zu Weihnachten macht: Ihr könnt sowohl den Salat als auch das Dressing sehr gut vorbereiten. Wascht einfach den Salat und gebt ihn zerkleinert mit einem feuchten Tuch abgedeckt in den Kühlschrank oder einen kühlen Ort. Das könnt Ihr schon am Vortag machen. Auch das Dressing hält im Kühlschrank abgedeckt 3-4 Tage frisch. Wer möchte, kann auch die Pilzstücke komplett vorbereiten und diese dann vor dem Servieren nur nochmals kurz in einer Pfanne erwärmen. Das klappt super. So müsst Ihr an Weihnachten selbst nicht mehr zu lange in der Küche stehen. Das Mischen von Dressing und Salat sollte jedoch erst kurz vor dem Servieren gemacht werden.