



Coleslaw vegan mit Kräuterseitling-Filets

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 60 minutes
Total time: 80 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Seitlings-Scallops

- 400 g Kräuterseitlinge | werden in Asia-Supermärkten auch als "King-Oyster-Pilze" verkauft
- 3-4 Scheiben Zitrone
- Eine Hand voll getrockneter Algen, z.B. Wakame | dies ist optional/kann entfallen
- 1 TL Salz zum Einweichen
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Pfeffer
- 2-3 EL Zitronensaft

Hinweis: Vor der Zubereitung weiche ich die Kräuterseitlingsstücke mit den oben genannten Zutaten in Wasser ein. Die Verwendung der getrockneten Algen führt dazu, dass die Seitlinge ein gewisses "Meeresaroma" erhalten. Dann schmecken sie später gebraten wie "Scallops", also Filets von Jacobsmuscheln. Wer keine Algen hat oder diesen Geschmack vermeiden möchte, lässt die Algen einfach weg.

Für den Cole-Slow-Salat

- 1 halber Spitzkohl oder kleiner halber Weißkohl | ca. 350-400 g
- 1 Stück Rotkohl | ca. 250 g
- 1 Zitrone
- Meersalz
- 200 g Karotten
- 50 g Radieschensprossen | oder wahlweise andere Sprossen
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- Eine Hand voll frische Petersilie

Für das Dressing

- 120 g Cashewnüsse | in Wasser einweichen lassen
- 50 ml Pflanzendrink, z.B. Mandelmilch
- 2 TL scharfer Senf
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL [Reis-Miso-Paste](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Eine kleine Hand voll Petersilie
- 2-3 EL Apfelessig

Zubereitung (Einweichzeit für Cashews und Pilzstücke + 20 Minuten Zubereitungszeit)

1. 120 g Cashews in Wasser über Nacht, mindestens aber für ca. 3-4 Stunden einweichen lassen.
2. Seitlinge putzen, in Stücke schneiden und in Wasser mit einigen Scheiben Zitrone, Agavendicksaft, Salz und etwas Algen für zwei Stunden einlegen. Pilzkappen anderweitig verwenden.
3. Spitzkohl und Rotkohl waschen und ganz fein aufschneiden oder aufhobeln. Karotten ebenfalls waschen und mit einer [Julienneireibe](#) in ganz hauchfeine Streifen schneiden. Karotten-, Spitzkohl- und Rotkohlstreifen mit dem Saft einer Zitrone und einer Prise Salz vermischen und eine

Stunde ziehen lassen. Sprossen bereit stellen.

4. Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen und das Dressing aus den oben angegeben Zutaten im Mixer pürieren und mit kaltem Wasser nach Belieben verdünnen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Coleslaw + Sprossen vermengen. Nochmals eine Hand voll Petersilie hacken und untermengen.
5. Sprossen unter das Coleslaw mengen und den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Apfelessig individuell abschmecken.
6. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne ein wenig anrösten und bereit stellen.
7. Knoblauch abziehen und hacken. Seitlingsstücke mit Küchenkrepp abtupfen, über Kreuz einschneiden und in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl beidseitig anbraten. Knoblauch hinzu geben und Seitlings-Stücke fertig braten. Pilz-Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft ablöschen/abschmecken.
8. Salat auf Teller aufteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit warmen Seitlings-Scallops servieren.