



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

# Carpaccio aus Portobello-Pilze

## Ingrediënten

Carpaccio mit Portobello-Pilze

- 2 schöne Portobello-Pilze
- 1 Knoblauchzehe, ausgepresst
- 1 EL Walnussöl, Amanprana
- 2 EL Olivenöl extra nativ (Amanprana Hermanos Catalán)
- Amanprana Orac Botanico Kräutermix mild

Leicht geräucherter Blumenkohl

- 1 kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 2 EL Kokosöl extra nativ, Amanprana
- 2 EL Holzspäne
- Amanprana Orac Botanico Kräutermix mild

Linsensalat und Weizenkeimen

- 100 g Berglinsen
- 1 EL Shoyu
- 1 EL Sherry-Essig (Xérès)
- 4 EL Olivenöl extra nativ (Amanprana Hermanos Catalán)
- 2 Frühlingszwiebeln, feingeschnitten
- 1 TL ausgepresster Knoblauch
- 1 TL Thymian-Blätter ohne Stiele
- 1 Schalotte, sehr fein geschnitten
- 1 TL feiner Senf
- 1 EL rohe Weizenkeime, Amanprana

## Extra info

Rezept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

45 minuten

Totale bereiding:

45 minuten

## Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van carpaccio aus portobello-pilze

- [Kokosöl](#)
- [Kräutermischungen](#)
- [Olivenöl Hermanos Catalan](#)
- [Walnussöl](#)
- [Botanico-Mix ORAC](#)
- [Weizenkeimen](#)

## Mousse aus weißen Coco-Bohnen mit Walnussöl

- 1 Tasse gekochte weiße Coco-Bohnen
- 1 dl Hafersahne
- Ein paar Tropfen Zitronensaft
- 2 EL Walnussöl, Amanprana
- Pfeffer aus der Pfeffermühle, Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss

## Bereiding

Carpaccio mit Portobello-Pilze Ein paar Blätter Backpapier auf eine Arbeitsplatte legen. Die zwei Ölsorten mit dem Knoblauch vermischen und mit Orac Botanico Kräutermix mild abschmecken. Die Stiele der Portobello-Pilze abschneiden und danach die Pilze mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Danach die Portobello-Pilze wie bei Dachziegeln auf das Backpapier legen und sie mit der Ölmischung bestreichen. Danach ein zweites Backpapier darüber legen. Eine flache Schale mit einem Gewicht darauf legen, um die überschüssige Luft zu entfernen. Dafür kann man auch eine Vakuummaschine verwenden. Leicht geräucherter Blumenkohl Für dieses Rezept verwendet man eine Rauchpfanne oder eine Pfanne mit einem dicken Boden und einen Grill oder Dämpfkorb. Etwas Aluminiumfolie auf den Boden legen. Danach die Holzspäne befeuchten und auf die Folie legen. Die Blumenkohlröschen auf den Grill und den Deckel auf die Pfanne legen. Die Holzspäne bei niedriger Hitze räuchern lassen und den Blumenkohl während ungefähr 20 Minuten räuchern lassen. Den Ofen auf 180 °C erhitzen. Danach die Blumenkohlröschen in eine Ofenschale geben. Das Kokosöl hinzufügen und den Blumenkohl backen, bis die Röschen bissig und goldbraun sind, während ungefähr 10-15 Minuten. Danach mit Orac Botanico Kräutermix mild abschmecken. Linsensalat und Weizenkeimen Die Linsen aufgrund der Angaben auf der Verpackung gar kochen, abspülen und abtropfen lassen. Eine Vinaigrette mit Senf, Olivenöl, Sherry-Essig, Shoyu, Thymian, Knoblauch und Schalotte herstellen und mit den Linsen vermischen. Die Weizenkeime und Frühlingszwiebeln werden direkt vorm Servieren hinzugefügt. Mousse aus weißen Coco-Bohnen mit Walnussöl Die Bohnen mit der Hafersahne, zwei EL Wasser, etwas Zitronensaft, den Gewürzen mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss erwärmen und etwas Walnussöl hinzufügen. Alle Zutaten in einem Standmixer glatt mixen. Wenn die Mousse zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Die Mischung in einen kleinen Spritzbeutel geben. Diese Dekoration sollte bei dem vegetarischen Carpaccio aus Portobello-Pilzen nicht fehlen. Erst den Carpaccio auf Tellern verteilen. Den Linsensalat und die Blumenkohlröschen ebenfalls auf die Teller geben und mit etwas Mousse aus weißen Bohnen garnieren.

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)