

Hericium - der PomPom / Igelstachelbart mit der Löwenmähne

Der Igelstachelbart gilt in der asiatischen Küche als wahre Delikatesse. Durch sein unvergleichliches frisches Aroma und seine außergewöhnliche Fruchtkörperform wird der Igelstachelbart gerne in leichten Sommer-Gerichten verwendet.

Zutaten für 4 Portionen

40 g Walnüsse
100 g Radicchio
150 g Eichblattsalat
2 Birnen
300 g Pom Pom blanc
3 EL Butter
Salz
Pfeffer
2 EL Birnendicksaft
1-2 EL weißer Balsamessig
1 TL körniger Senf
Kerbel zum Garnieren

Zubereitung

Walnüsse grob hacken. Radicchio und Eichblattsalat putzen, waschen, trockentupfen und mundgerecht zerpfeifen. Die Birnen sollten reif sein. Nach dem Waschen vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden, mit den Blattsalaten mischen.

Den Pom Pom blanc putzen und in daumendicke Scheiben schneiden. In 1 EL heißer Butter von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Übrige Butter im Bratfett schmelzen, mit Birnendicksaft und Essig ablöschen. Walnüsse darin wenden, mit körnigem Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Die Bratlinge auf dem Salat anrichten, das Dressing darüber geben und den Salat nach Belieben mit Kerbel garnieren.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Salate passen wunderbar zu Steak. QS-live gibt Ihnen Tipps zur perfekten Kombination von [Steak und Salat](#).

Pro Portion ca. 190 kcal / 795 kJ, 4 g Eiweiß, 12 g Fett, 15 g Kohlenhydrate



Hericium - der PomPom / Igelstachelbart mit der Löwenmähne

Kaninchenkeulenschnitzel mit rahmigen PomPom Blanc

Portionen: 4

- 4 Kaninchenkeulen (*)
- 200 g Igelstachelbartpilz Pom-Pom in feine Streifchen
- 2 EL [Zwiebel](#) (fein gewürfelt)
- 4 EL Doppelrahm
- 1 TL Pilzpulver
- 2 EL [Petersilie](#) (feingehackt)
- Butter
- Öl



Zubereitung

Nudelgerichte sind immer eine gute Idee!

Die Kaninchenschnitzel (*) werden in der heißen Bratpfanne auf beiden Seiten angebraten (durch das Klopfen sind sie relativ rasch durchgegart), ungefähr 8 bis 10 min.

Für den rahmigen Schwammerl werden die Zwiebeln in einem Butter-Öl-Gemisch angebraten, das Schwammerl hinzugegeben, mit Salz, Pfeffer und Pilzpulver gewürzt, bei geschlossenem Deckel (bis das Schwammerl Wasser gezogen hat), ankochen, wenn das Wasser aus dem Schwammerl herausgekocht ist, Deckel weg, mit Doppelrahm aufgefüllt, mit Salz, Pfeffer gewürzt, am Schluss mit frisch gehackter Petersilie verfeinert.

Dazu passen ausgezeichnet Spatzen bzw. Nudeln.

(*) die Kaninchenkeulen werden ausgelöst, von Sehnen befreit, zwischen Klarsicht-Folie fein geklopft, mit Kräutern der Knoblauch, Provence, Olivenöl mariniert, mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Hericium - der PomPom / Igelstachelbart mit der Löwenmähne

Der Igelstachelbart gilt in der asiatischen Küche als wahre Delikatesse. Durch sein unvergleichliches frisches Aroma und seine außergewöhnliche Fruchtkörperform wird der Igelstachelbart gerne in leichten Sommer-Gerichten verwendet.

Zutaten

2 mittelgroße Pilze des Igelstachelbarts

frische Kräuter (z.B. Vietnamesische Koriander, Basilikum, Kresse)

1/2 Lauch

1 handvoll Spitzkraut

1/2 Zucchini

2 Karotten

Ghee oder Butter/Öl zum anbraten

ein Schuss Weißwein zum Ablöschen

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Zitronensaft

Spagetti/Linguin

Zubereitung



Für die Linguini Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen das Gemüse in feine Scheiben schneiden, die Karotten raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse anbraten und anschließend mit etwas Weißwein ablöschen. Die in Streifen geschnittenen Pilze gegen Ende gemeinsam mit dem Gemüse fertig anbraten. Nach belieben mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Linguini im Salzwasser kochen und zeitgerecht zum Servieren gemeinsam mit dem Gemüse anrichten.

Die fein geschnittenen Kräuter zum Anrichten mit der Pasta vermischen. Um das Aroma des Igelstachelbarts zu unterstreichen, kann zum Servieren ein Schuss Zitronensaft, Olivenöl und geriebener Parmesan dem Pilzgericht beigegeben werden.

