

Auberginen Picata mit Vollkornteigwaren , Tomaten und Frühlingszwiebeln

100 – 150 g Aubergin pro Person

2 – 3 Eier

Parmesan

80 – 100g Vollkornteigwaren

300g –400g Frische Tomaten

2 – 3 Frühlingszwiebeln pro Person

Aubergin in ca. 0,5 cm Dicke Scheiben schneiden Mehlen, Ei und Parmesan mischen, mit Kräutermehrsalz und Pfeffer würzen.

Auberginen im Olivenöl Goldgelb anbraten.

Frühlingszwiebeln können entweder einzeln mit Kräutern kurz angedämpft werden oder geviertelt unter die Pelati gemischt werden.

Tomaten in kleine Würfel geschnitten in der Pfanne erwärmen mit ein paar Tropfen guten Balsamico Essig würzen, Frischen Oregano und Basilikum gehackt begeben mit Kräutermehrsalz und Pfeffer abschmecken.

Variante: Anstelle der Tomaten Pelati verwenden.

Pilzcarpaccio

250 gr. Champignon

Balsamico Essig

Olivenöl

Pfeffer

Salz

Pilze in dünne Scheiben schneiden auf flachem Teller verteilen, würzen mit Essig und wenig Öl marinieren. Mindestens 30 Minuten bis 60 Minuten ziehen lassen.