

Einen „Gang“ extra dank Mutter Natur!

Eigentlich war es gar nicht eingeplant, dieses einfache und sehr leckere Pilzgericht: „Frischer Steinpilz an Mandelsenf mit ebenso frischen Heidelbeeren“, direkt gesammelt, verarbeitet und genossen.

Edeltraut und Bette – zwei meiner Teilnehmerinnen bei der Vital-Genuss-Woche auf Gut Gremmelin – brachten von ihrer Wanderung durch die „Mecklenburgische Schweiz“ frische Pilze mit. Bei genauerem Betrachten handelte es sich um



Steinpilze allerfeinster Qualität. Edeltraut zeigte mir die Pilze und fragte: „Können wir daraus was machen?“ Ich antwortete spontan: „Diese Superpilz-Exemplare entweder an Mandelcurry oder Mandelsenf.“ „An Mandelsenf“ war die ebenso spontane Antwort von Edeltraut. Im Normalfall habe ich immer meinen eigenen selbstgemachten Senf dabei, diesmal aber nicht und so nahm ich einen sehr guten Biosenf, den ich mit feinem Mandelmus vermischte.

Die Pilze sollte man vor dem Anrichten nur mit einer Gemüsebürste säubern. Auf die Tellermitte plazierte man drei Esslöffel Mandelsenf, nimmt den Pilz beim Hut und verstreicht so den Senf und setzt den Pilz in der Tellermitte ab und dekoriert den Teller wie hier mit Heidelbeeren.

Den eigenen Senf herzustellen ist ganz einfach: Senfkörner 3 Tage ankeimen lassen und je nach Schärfe einen oder mehrere Esslöffel in den Mixer geben, einen Teelöffel Agavendicksaft zufügen. Dann vier Esslöffel Mandelmus und Wasser zufügen bis beim Mixen der Senf eine cremige Konsistenz bekommt. Mit wenig Gelbwurz kann man dem Senf noch eine schöne gelbliche Farbe geben.



Genial. Einfach. Gesund. Lecker. Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu