

# KARFIOLSALAT



## ZUTATEN

16 Shiitakepilze  
1 Karfiol  
Olivenöl  
Salz  
2 EL Granatapfelkerne  
1 kleiner Zweig Minze  
etwas Blatt Petersilie  
1 Limette  
Pfeffer aus der Mühle  
4 Ziegenfrischkäse (z. B. Picantou)  
100 ml Sojasauce  
schwarzer Sesam

## ZUBEREITUNG

Karfiol klein schneiden und in Olivenöl ca. 10 Minuten braten, salzen. Pinienkerne trocken rösten.

Karfiol mit Limettensaft und Pfeffer marinieren. Shiitakepilze von den Stielen befreien, salzen. Mit Ziegenfrischkäse jeweils zwei Pilze zusammensetzen. Die gefüllten Pilze beidseitig anbraten. Karfiol anrichten und mit schwarzem Sesam, Minze, Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen und mit etwas Sojasauce abschmecken.

**MAHLZEIT UND  
GUTES GELINGEN!**

**OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!**

