



Marinierte Austernpilze in Parmesan-Mandelpanade

Zutaten (für vier Portionen)

250 g Austernpilze
1 EL Olivenöl
1 EL Steinpilzpulver
Saft einer Zitrone
1 TL Chiliflocken
2 EL Mehl
2 Eier
60 g Semmelbrösel
1 EL geriebener Parmesan
1 EL gemahlene Mandeln
1 EL gerebelter Thymian
2 EL Olivenöl

3 EL Quark oder Ricotta
1 EL Tomatenwürfel
1 Frühlingszwiebel
1 TL Kapern
6 schwarze Oliven
1 EL Thymian
Salz, Pfeffer

300 g Pflücksalat
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
3 EL heller Traubensaft
1 Schalotte

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Austernpilze in Stücke schneiden. Olivenöl mit Steinpilzpulver, Zitronensaft und Chiliflocken verrühren. Pilze mit der Marinade einpinseln, leicht salzen, mehlieren und durchs aufgeschlagene Ei ziehen. In der Mischung von Semmelbröseln, geriebenem Parmesan, gemahlene Mandeln und gerebeltem Thymian wenden, in heißem Olivenöl goldgelb ausbacken.

Quark oder Ricotta mit Tomatenwürfeln, Frühlingszwiebelröllchen, Kapern, entsteinten schwarzen Olivenscheibchen und gerebeltem Thymian gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflücksalat in tiefem Teller anhäufen. Eine Marinade aus Obstessig, Olivenöl, hellem Traubensaft und fein gewürfelten Schalotten herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Mariande überziehen, dann Austernpilze darüber verteilen. Dip in einem Schüsselchen dazu stellen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal - 29 g Fett - 17 g Eiweiß - 39 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.