

Champignon-Krusteln mit Joghurt-Minzremoulade

Zutaten für vier Personen

400 g Champignons
200 ml Sojamilch
3 EL Mehl
1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Ingwer
500 ml Öl zum Ausbacken
Zitronensaft

70 g Rucola

Remoulade:

160 g Mandeljoghurt
1 EL Kapern
1 fein gewürfelte Essiggurke
1 EL Schnittlauch
¼ Bund Minze
1 EL Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Sojamilch mit Mehl, Kurkuma und gemahlenem Ingwer gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons mit Küchenkrepp abreiben und halbieren. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mehlieren. Auf Holzspieße stecken und ins vorbereitete Öl bei circa 170 Grad einlegen. Goldgelb und krustig ausbacken und auf Küchenkrepp abtupfen.

Mandeljoghurt mit gehackten Kapern, fein gewürfelten Essiggurken, Schnittlauchröllchen, gehackter Minze und Petersilie gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefen Tellern mit Rucola als Bett auslegen. Gebackene Champignons darauf verteilen und Remoulade in separaten Schälchen zum Tunken dazu stellen.

Dieses Gericht ist vegan.

Nährwert pro Portion

655 kcal – 56 g Fett – 15 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE