



Kräuterseitling-Bärlauchcrossies an Pflücksalat mit Avocado-Eicreme

Zutaten (für vier Personen)

250 g Kräuterseitlinge
½ Bund Bärlauch
2 EL kaltgepresstes Öl
3 EL Maismehl
2 Eier
80 g Cornflakes
1 ½ EL ÖL

300 g Pflücksalat
60 g Schalotten
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
130 ml Apfelsaft
1 EL Schnittlauchröllchen

1 Avocado (püriert)
Saft von 1 Zitrone
2 gehackte Eier
1 ½ EL Schmand
2 EL Tomatenwürfel
1 Schale rote Rettichkresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden. Bärlauch klein schneiden, im Mixer mit kalt gepresstem Öl fein pürieren und damit die Pilzscheiben gut bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in gestoßenen Cornflakes wenden und in heißem Öl beidseitig ausbraten.

Avocadopüree mit Zitronensaft, gehackten Eiern und Schmand gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten fein gewürfelt mit Obstessig, Olivenöl, Apfelsaft und Schnittlauchröllchen gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat als Bukett in einem tiefen Teller anrichten, Marinade darüber verteilen und mit Rettichkresse bestreuen. Die Kräuterseitlinge mit anlegen, die Avocado-Eiercreme extra dazustellen. Tomatenwürfel über dem Salatbukett verteilen, mit einer Pfeffermühle nochmals darüber gehen.

Nährwerte pro Person

336 kcal - 29 g Fett - 8 g Eiweiß - 15 g Kohlenhydrate - 1,3 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.