



Champignons im Parmesanmantel auf Rucola-Radicchio-Salat mit Zitronenmarinade

Zutaten für vier Personen

400 g Champignons (mittlere Größe)
1 gehäufte EL Mehl
3 Eier (Größe M)
3 EL fein geriebener Parmesan
2 EL Semmelbrösel
2 EL fein geriebene Mandeln
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Salat:

1 großer Kopf oder 2 kleine Köpfe Radicchio
1 Schale Rucola
2 Fleischtomaten

Marinade:

Saft von 3 Zitronen
Saft von 1 Grapefruit
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 EL Honig

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Champignons halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in der Mischung aus Parmesan, Semmelbröseln und Mandeln panieren. Die Blätter des Radicchio vom Strunk lösen, waschen, in Streifen schneiden (wie Endiviensalat) und mit dem gewaschenen Rucola vermengen.

Aus Zitronensaft, Grapefruitsaft, Olivenöl und Honig eine Marinade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl erhitzen, Champignons darin goldgelb ausbraten und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad circa acht bis zehn Minuten durchziehen lassen.

Fleischtomaten abziehen, halbieren, Kernhaus entfernen, aus dem Fruchtfleisch kleine Würfel schneiden und zur Marinade geben. Salatmischung auf Tellern anrichten, Champignons auflegen und mit der Marinade beträufeln, mit Pfeffer aus der Mühle verfeinern.