

# Panierte Austernpilze mit Sesam-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 2732 kJ/653 kcal • Tag 3 kochen

8



Austernpilze



Weizenmehl



Maisstärke



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Joghurt



Ofenkartoffeln



Limette, gewachst



Sesam



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
3 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Küchenpapier,  
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Weizenmehl <b>15</b> )	100 g	150 g	200 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CV</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	1
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1,5	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2732 kJ/653 kcal
Fett	5,18 g	31,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	3,62 g
Kohlenhydrate	12,59 g	75,55 g
– davon Zucker	1,66 g	9,97 g
Eiweiß	2,64 g	15,85 g
Salz	0,121 g	0,723 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose)

**8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



## 1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in fingerdicke Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Für 20 – 25 Min. im Ofen backen.



## 4 Austernpilze panieren

**Austernpilze** erst in den **Teig** geben und gut vermengen, sodass die **Austernpilze** gut bedeckt sind. Anschließend die **Austernpilze** mit **Mehl-Mischung** panieren.

**Tipp:** Du kannst die **Austernpilze** zu der **Mehl-Mischung** in die große Schüssel geben, dabei den überschüssigen **Teig** zurücklassen.

Die **Pilze** vorsichtig in dem **Mehl** schwenken, bis sie alle rundum bedeckt sind.

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

### Austernpilze

Austernpilze tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



## 2 Salat zubereiten

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in Streifen schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren, zusammen mit dem **Salat** in eine große Schüssel geben und kurz vor dem Anrichten das **Buttermilch-Zitronen-Dressing** unter den **Salat** heben und alles gut vermengen.



## 5 Pilze anbraten

**Austernpilze** hinzufügen und 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heißem **Öl\*** übergießen.

**Pilze** sollten sich in der Pfanne nicht überlagern, sondern etwas Abstand voneinander haben, deshalb lieber portionsweise anbraten.

**Tipp:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die **Pilze** saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

**Austernpilze** nach dem Braten auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.



## 3 Panade vorbereiten

In einer großen Schüssel **Mehl**, **Stärke**, **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“, **Gewürzmischung** „HelloMediterraneo“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer zweiten großen Schüssel 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** verquirlen.

Hälfte der **Mehl-Mischung** zu der **Wasser-Mischung** geben und zu einem flüssigen **Teig** verquirlen.



## 6 Anrichten

In einer kleinen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** und restlichen **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Sesam-Kartoffelspalten** und **Salat** auf dem Teller verteilen. **Austernpilze** daneben anrichten, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und zusammen mit dem **Dip** genießen. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## Guten Appetit!