

Panierte Austernpilze mit Sesam-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix hilft • 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

thermomix

⚡ 40 [40 | 45] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Weizenmehl 15)	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 7)	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana) DE	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



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.

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

Kirschtomaten halbieren, in eine große Schüssel geben und bis zum Anrichten beiseitestellen.



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.



Für die Panade

Mehl, **Stärke**, **Gewürzmischung** „**Paprikagewürz**“ und „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen.

Hälfte der **Mehlmischung** in eine große Schüssel umfüllen.

75 g [110 g | 150 g] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** in den Mixtopf zugeben, **20 Sek./Stufe 4** zu einem zu einem flüssigen **Teig** vermischen und in eine zweite große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Pilze anbraten

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

Tipp: Die **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.

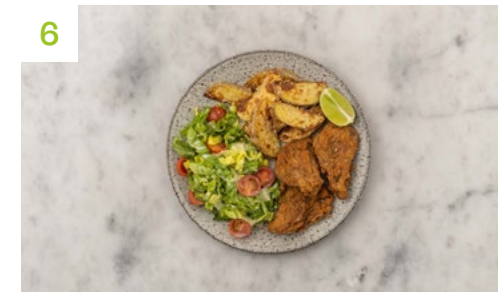
Austernpilze nach dem **Braten** auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.



Dip zubereiten

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

Restlichen **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Buttermilch-Zitronen-Dressing zum **Salat** in die Schüssel geben, alles gut vermengen und 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!