



Marinierte Austernpilze in Parmesan-Ciabattakruste mit Knoblauch-Thymiandip

Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

500 g Austernpilze
4 EL Aiwar
2 EL Tomatenpüree

Panade:

3 EL Dinkelmehl
3 Eier (verquirlt)
100 g Ciabattabrösel
2 EL Parmesan (fein gerieben)
4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin

Dip:

150 g Sauerrahm
2 TL fein gehackter Knoblauch
1 EL gerebelter Thymian
1 TL gerebelter Oregano
je 1 EL Petersilie und Schnittlauchröllchen

Salat:

2 kleine Bund Rucola
80 g Hokkaidokürbis-Streifen
120 g Tomatenwürfel

Marinade:

5 EL weißen Balsamico
1 EL Balsamicosirup
2 EL Olivenöl
60 ml weißen Traubensaft
1 EL gehackte Pinienkerne
1 EL gehackte Oliven nach Wahl



Zubereitung (circa 35 Minuten):

Austernpilze innen mit einer Mischung aus Tomatenpüree und Aiwar bestreichen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Ciabatta-Parmesanmischung panieren. In Öl beidseitig goldgelb ausbacken und mit Rosmarin aromatisieren.

Für den Dip alle Zutaten miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für den Salat den grob zerkleinerten Rucola mit den Kürbissstreifen und Tomatenwürfel vermengen. Alle Zutaten der Marinade gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren.

Die Austernpilze auf dem Salat anrichten und den Dip dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

550 kcal - 36 g Fett - 21 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch. Parmesan enthält tierisches Lab.