

Martina Kömpel
Gebratene Portobello-Pilze mit Sauce vierge

Freitag, 3. Februar 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten

50 g	Haselnüsse
4	Portobello-Pilze (riesengroße Champignons)
2	Eier
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g	Mehl
200 g	Weißbrotbrösel oder Pankomehl (Asialaden)
2	Tomaten
1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1	Schalotte
1	Selleriestaude
1/2 Bund	Schnittlauch
250 ml	Sonnenblumenöl
1 Handvoll	Senfblätter (ersatzweise Portulak)
500 g	Topinambur
1 EL	Haselnussöl, geröstet



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Haselnüsse auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten dunkel rösten, dann herausnehmen und die Haut abreiben.
3. Portobello Pilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen). Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Pilze panieren, dafür in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbrösel wenden. Panierte Pilze zur Seite stellen.
5. Für die Sauce Vierge die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abschälen. Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch und Ingwer schälen und pressen oder ganz fein schneiden. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.
6. Staudensellerie waschen und einen Stengel ebenfalls sehr fein schneiden. Den restlichen Sellerie in einer Saftzentrifuge entsaften. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Selleriesaft mit Tomaten, Ingwer, Knoblauch, Schalotte und Selleriewürfeln vorsichtig mischen, abgeriebene Zitronenschale und Schnittlauch hinzu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Sonnenblumenöl vorsichtig unterrühren und bis zum Anrichten bereit stellen.
8. Senfblätter abbrausen und trocken schütteln.

9.

Topinambur waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Topinamburscheiben wie Bratkartoffeln braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

10.

In einem tiefen Topf oder einer Fritteuse das restliche Öl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun ausbacken.

Zum Anrichten gebratene Topinamburscheiben auf den Teller geben, darauf den panierten Pilz umgekehrt drauflegen und die Senfblätter zum Schluss in den Pilz drapieren. Die Sauce vierge im Kreis auf dem Teller verteilen, geröstete Haselnüsse darüber streuen und mit ein paar Tropfen Haselnussöl beträufeln.

Pro Portion: 943 kcal / 3949 kJ

62 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 65 g Fett