

Rezeptideen

Kräutersalat in Honig-Balsamicovinaigrette mit gerösteten Sojakernen und Austernpilzen

Zutaten:

Für 4 Personen:

200 g gemischten Blattsalat der Saison

½ Bund Kerbel

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 Bund Basilikum

2 EL Honig

2 EL Gemüsebrühe

2 EL Aceto Balsamico

4 EL Olivenöl, kaltgepresst

80 g Seeberger Sojakerne geröstet

12 mittelgroße Austernpilze

2 große festkochende Kartoffeln

2 EL Mehl

1 Ei, verquirlt

Rapsöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen



Zubereitung:

Die Blattsalate putzen und waschen. Die Blätter von Kerbel, Petersilie und Basilikum vom Zweig zupfen. Den Schnittlauch in 1 cm lange Röllchen schneiden.

2 EL Honig mit der Geflügelbrühe erwärmen und darin auflösen. Mit Balsamico und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei den Austernpilzen den Stil abschneiden. Die Kartoffel schälen, zuerst in dünne Scheiben und dann in sehr feine Streifen schneiden. Auf etwas Küchenpapier legen und abtupfen. Die Austernpilze mit der Oberseite in das Mehl und dann in das verquirlte Ei legen. Die Kartoffelstreifen auf dem Ei festdrücken.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Pilze mit der Kartoffelseite nach unten hinein geben und knusprig ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blattsalat mit den Kräutern vermischen und mit der Vinaigrette marinieren.

Auf Tellern anrichten mit den Sojakernen bestreuen und die Austernpilze darauf verteilen.