

Knusprige Austernpilze mit Rapsöl-Tatar-Sauce

Zutaten für 4 Vorspeisen-Portionen:

Sauce

1 rote Zwiebel
3 TL Weißweinessig
Salz
1 Eigelb (L oder M)
1 TL Senf, scharf
1 TL Senf, grob
100 ml Rapsöl
50 ml Rapsöl, kaltgepresst
2 Gewürzgurken
1 TL Kapern

½ Bund Schnittlauch

Pilze

200 g kleine Austernpilze
2 EL Mais- oder Weizengrieß
1 Ei Süßlupinenmehl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl zum Frittieren
Optional: einige Blätter grüner Salat



Und so geht's:

Sauce: Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit 1 bis 2 TL Essig und Salz würzen.

Beiseitestellen.

Eigelb mit scharfem und grobem Senf, 1 TL Weißweinessig und 1 Prise Salz mit dem Pürierstab im Mixbecher pürieren. Rapsöl und kaltgepresstes Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen.

Gewürzgurken fein würfeln, Kapern hacken, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, alles unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz würzen und kaltstellen.

Pilze: Austernpilze mit Wasser besprenkeln. Grieß mit Süßlupinenmehl mischen, frischen Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Die Pilze in der Mischung wenden und auf diese Weise panieren.

Rapsöl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Pilze portionsweise hineingeben und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Salz würzen und mit der Tartar-Sauce und den Essig-Zwiebeln direkt servieren. Optional mit frischen Salatblättern ausgarnieren.

Tipp 1: Für die Zubereitung der Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Tipp 2: Um festzustellen, ob das Rapsöl die richtige Frittiertemperatur erreicht hat, taucht man ein Holzstäbchen hinein. Steigen Bläschen am Holz nach oben, kann man mit dem Frittieren beginnen.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.