

Kräuterseitlinge im Kernenmantel mit Nüsslisalat



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 450 kcal

Eiweiss: 15 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 18 g

Zutaten für 4 Portionen

40 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

60 g Paniermehl

2 Eier

200 g Kräuterseitlinge

1 EL Zitronensaft

2 EL Mehl

4 EL Bratbutter

180 g Nüsslisalat

Salatsauce

3 EL Kräuternessig

1 TL milder Senf

4 EL Rapsöl

2 Knoblauchzehen

Salz

Zitronenpfeffer

Zubereitung

1. Für die Salatsauce Essig, Senf und Öl mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.
2. Kerne grob hacken. Mit Paniermehl mischen. Eier verquirlen und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Pilze in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in der Kernenmischung wenden.
3. Panierte Pilze in Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1 Minute knusprig braten. Nüsslisalat mit Salatsauce mischen. Mit Kräuterseitlingen servieren.