

Nüsslisalat mit panierten Kräuterseitlingen



Vorspeise für 6 Personen

Einkaufsliste

200 g Nüsslisalat

2 Eier

Salatsauce:

3 EL Kräuteressig

4 EL Raps- / Sonnenblumen- oder Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL milder Senf

1 EL Salatkräuter

1 TL Zitronensaft

Salz

Zitronenpfeffer

Kräuterseitlinge:

200 g Kräuterseitlinge

100 g Kernenmischung

Sonnenblumen

Kürbiskerne usw.

80 g Paniermehl

2 Eier

Mehl

Zubereiten Nüsslisalat inkl. Salatsauce

- a Ca. 200 g Nüsslisalat gut waschen und sorgfältig trocknen.
- b Die beiden Eier ev. noch hartkochen und abkühlen lassen. (ca. 10 Minuten bei nicht kochendem Wasser)
- c In eine hohe Schüssel 3 Esslöffel Kräuteressig und 4 Esslöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl geben.
- d 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein gehackt dazugeben.
- e 1 Teelöffel milden Senf, 1 Esslöffel Salatkräuter sowie 1 Teelöffel Zitronensaft dazugeben.
- f Alles zusammen gut vermischen, so dass sich Essig und Öl gut vermischt und bindet.
- g Abschmecken mit Salz und Zitronenpfeffer nach belieben.
- h Salat auf die Teller verteilen, Ei schälen und in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Salatsauce über dem Salat verteilen.

Zubereiten panierte Kräuterseitlinge

- i Die Kräuterseitlinge reinigen und der Länge nach in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
- k 100 g Kernenmischung mit dem Zwiebelhacker grob zerhacken.
- l 80 g Paniermehl dazugeben und gut vermischen.
- m 2 Eier aufschlagen und gut verquirlen.
- n In einem sep. Teller 3-4 Esslöffel Mehl bereit stellen.
- o Eine Teflonpfanne mit Bratbutter auf mittlere Hitze erwärmen.
- p Die Kräuterseitling-Scheiben im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in der Kernen-/Paniermehlmischung wenden.
- q In der Teflonpfanne beidseitig ca. 1 Minute knusprig braten.
- r Die restliche Kernenmischung im Mehl wenden und in die restliche Eimasse geben und in der Teflonpfanne ebenfalls rösten und über dem Nüsslisalat verteilen.
- s Die gerösteten Kräuterseitlinge zum Salat warm servieren.