Rezept

Austernpilz-Schnitzel mit Kartoffel-Möhren-Stampf

Ein Rezept von Austernpilz-Schnitzel mit Kartoffel-Möhren-Stampf, am 20.05.2025

Zutaten

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

- **4** Frühlingszwiebeln
- **200 g** Möhren
- **250 ml** Gemüsebrühe
- Salz
- **1 EL** Öl
- **300 g** vorwiegend festkochende Kartoffeln
- **1 EL** Butter
- Pfeffer

Für die Pilz-Schnitzel:

- **6** große Austernpilze (à ca. 60 g; ersatzweise 8 kleinere Austernpilze)
- **200 ml** Öl
- Pfeffer
- **3 EL** Panko (asiatische Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)
- **¼** Bio-Zitrone
- **2** Eier
- **1 EL** Öl
- Salz
- **2 EL** Mehl
- **1 EL** Dijon-Senf
- **3 Stängel** Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 40 g F, 18 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Für den Stampf die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und schöne grüne Teile in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen.

2. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln bei sehr kleiner Hitze andünsten. Inzwischen Möhren putzen, schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, kalt abbrausen, klein würfeln und mit den Möhren in den Topf geben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. zugedeckt weich kochen.

3. Inzwischen für die Schnitzel die Austernpilze putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben, harte Stiele entfernen. Eier in einem Schälchen mit 1 EL Öl verquirlen, salzen und pfeffern. Das Mehl in ein zweites, die Semmelbrösel in ein drittes Schälchen geben.

4. Die Pilze rundum dünn mit Senf bestreichen, nacheinander im Mehl, in den verquirlten Eiern und in den Semmelbröseln wenden. 200 ml Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Pilz-Schnitzel in 4-6 Min. schwimmend darin ausbacken, dabei einmal wenden.

5. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in zwei Spalten schneiden. Die Pilz-Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse im Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter untermischen, salzen und pfeffern. Den Stampf auf zwei Tellern mit Frühlingszwiebelgrün und Thymianblättchen bestreuen. Mit den Pilz-Schnitzeln und den Zitronenspalten anrichten.