

Rezept

Kartoffelstampf mit Pilzschnitzeln

Ein Rezept von Kartoffelstampf mit Pilzschnitzeln, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Kartoffelstampf:

500 g Kartoffeln	500 g Möhren
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
200 ml Milch (ersatzweise Haferdrink)	

Für die Pilzschnitzel:

250 g Austernpilze	150 g Vollkorn-Dinkelmehl
2 Eier	40 g Sesam
Saft von 1/2 Zitrone	200 ml Mineralwasser
1 EL Currypulver	Salz
Pfeffer	ca. 4 EL Rapsöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 470 kcal, 22 g F, 17 g EW, 49 g KH

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob zerteilen. Mit etwa 200 ml Wasser, Salz und 1 Prise Muskat in einem Topf aufkochen und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Min. garen.

2. Inzwischen die Austernpilze mit Küchenpapier säubern und flach drücken.

Schnitzel panieren & braten

3. Die Pilze in kleine Schnitzel teilen und in Mehl wenden.
4. Aus dem übrigen Mehl, den Eiern, Sesam, Zitronensaft, Mineralwasser, Curry, Salz und Pfeffer einen dicklichen Teig rühren.

5. 2 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen.

6. Bemehlte Pilze durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und nacheinander in der heißen Pfanne von beiden Seiten knusprig ausbacken.

7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Kartoffelpürree zubereiten & anrichten

8. Wenn Kartoffeln und Karotten weich sind, 200 ml Milch dazugeben und stampfen.

9. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, mit Salz und Muskat abschmecken.

10. Zu den Schnitzeln servieren.