

Rezept

Pilzsuppe und Pilz-Piccata mit Mandelgremolata

Ein Rezept von Pilzsuppe und Pilz-Piccata mit Mandelgremolata, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Suppe:

100 g Pilze (z. B. Champignons oder Austernpilze)	200 g Lachs (frisch oder aufgetaut)
1 TL Öl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 g TK-Edamame-Bohnen	1 Dose Kokosmilch (400 g)
3 EL Sojasauce	Salz

Für die Piccata:

2 Eier	Salz
Pfeffer	5 gehäufte EL Semmelbrösel
200 g Austernpilze	3 EL Öl

Für die Gremolata:

2 EL Mandeln	1 Bund Petersilie
2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	100 g Pflücksalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 52 g F, 23 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für die Suppe die Pilze putzen, falls nötig mit einem Tuch abreiben und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen. Lachs, Edamame, Kokosmilch, 200 ml Wasser, Sojasauce und Zitronensaft dazugeben, alles bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 10 Min. garen. Die Suppe mit Salz abschmecken und abkühlen lassen. Die Suppe in zwei Schraubgläser verteilen (Portion 2 und 4) und nach Belieben tiefkühlen.
2. Für die Piccata die Eier in einem Schälchen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel auf einem flachen Teller verteilen. Die Austernpilze putzen, falls nötig mit einem Tuch abreiben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Austernpilze zuerst in den Eiern, dann in den Semmelbröseln wenden. (Die Pilze müssen nicht komplett mit Panade überzogen sein.) Die panierten Pilze im Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundherum knusprig braten.

3. Inzwischen für die Gremolata die Mandeln fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kapern ebenfalls fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Mandeln, Petersilie, Kapern, Zitronenschale, -saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer würzigen Gremolata mischen.
-
4. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in zwei Boxen verteilen. Die abgekühlten Pilz-Piccata darauflegen und die Gremolata darüber verteilen (Portion 1 und 3).