

Rezept

Wintersalat mit Frittierten Seitlingen

Ein Rezept von Wintersalat mit Frittierten Seitlingen, am 15.05.2025

Zutaten

2 Römersalatherzen	1 Radicchio (ca. 50 g)
1 Stau Chicorée	150 g Naturjoghurt
200 g Sahne	1/2 Knoblauchzehe
1 TL Dijon-Senf	4 EL Olivenöl
40 g frisch geriebener Hartkäse (z. B. Montello)	1 EL Sojasauce
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer	200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise Austernpilze)
je 120 g Maismehl und Semmelbrösel	2 Msp. Chilipulver
1 Ei (M)	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Römersalat und Radicchio putzen und in einzelne Blätter teilen, vom Chicorée den Strunk abschneiden und die Blätter ablösen. Alle Blätter waschen und trocken schleudern, nach Belieben ganz lassen oder in Streifen schneiden, mischen und auf Teller verteilen.
2. Joghurt und 5 EL Sahne glatt verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Senf, Öl und Käse unterrühren, mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze sauber abreiben, putzen und längs halbieren. Mehl, Semmelbrösel und 1 Msp. Chilipulver in einem tiefen Teller mischen. Die übrige Sahne und das Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen, mit Salz, Pfeffer und restlichem Chilipulver würzen.
3. Öl zum Frittieren erhitzen. Die Pilze nacheinander zuerst durch die Eiersahne und dann durch die Mehlmischung ziehen, dabei die Brösel leicht andrücken. Die Pilze portionsweise im heißen Öl in 2-3 Min. knusprig braun braten, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Dressing über den Salat träufeln, die Pilze darauf anrichten und sofort servieren.