



<650kcal: Austernpilze Caesar Salad Style

mit Tahinidressing und Quetschkartoffeln



40-50min



2 Personen

Es wird mal wieder Zeit für ein bisschen kulinarisches Randwissen: Der Caesar Salad erfreut sich zwar in den USA großer Beliebtheit, wurde aber ursprünglich in Mexiko erfunden. Während der Salat auf der anderen Seite des großen Teichs gerne mit Hähnchen serviert wird, zaubern wir heute eine köstliche vegane Variante mit gebratenen Austernpilzen, knusprigen Quetschkartoffeln und einem typisch cremig-würzigen Dressing. Mmmh!

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 125g Austernpilze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Gurke
- 1 Packung Romanasalat

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

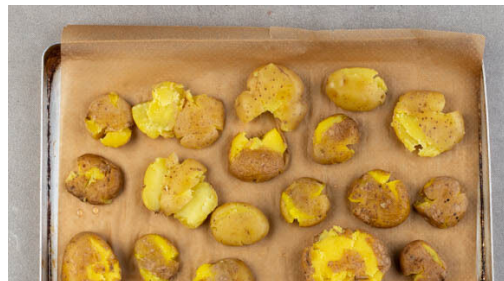
Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 520kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 13.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kapern** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Große **Pilze** in kleinere Stücke zupfen, die anderen ganz lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** auspressen. Die **Kartoffeln** ins kochende Wasser geben, bei mittlerer Hitze halb abgedeckt 15-18Min. kochen.



4. Kartoffeln zerdrücken

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ohne dass sie sich berühren. Die **Kartoffeln** ca. 5Min. abkühlen lassen, dann mit dem Boden einer Schale oder eines Bechers leicht zerdrücken. **Vorsicht**, die **Kartoffeln** sollen sich nur etwas öffnen, nicht auseinanderfallen!



2. Dressing anrühren

Das **Tahini** mit den **Kapern**, dem **Knoblauch**, der **½ der Hefeflocken**, **1TL Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Senf** und **1EL Pflanzenöl** verrühren. **1-2EL Wasser** unterrühren, bis das **Dressing** die gewünschte Konsistenz hat. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5. Kartoffeln braten

Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm halten. Die Pfanne auswaschen, dann ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen. Das Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen, die **Kartoffeln** portionsweise in das heiße Öl geben und auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** und die **restlichen Hefeflocken** mit 1EL Pflanzenöl und einer kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten, bis die **Pilze** weich und appetitlich gebräunt sind. Inzwischen die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke zupfen.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Quetschkartoffeln** und die **Pilze** auf dem **Salat** anrichten und servieren.