

# MARLEY SPOON



## Po'boy mit knusprigen Cajun-Pilzen

mit Kapern-Remoulade und Salat



30-40min



2 Personen

Das Po'boy (poor boy) ist ein Sandwich der Cajun-Küche, das ursprünglich aus Louisiana stammt. In den 1920er-Jahren war es unter den Hafener- und Straßenbahnarbeitern als günstige Zwischenmahlzeit beliebt. Traditionell wird es mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten gefüllt. Wir bestreichen den „armen Jungen“ heute mit einer pikanten Kapern-Remoulade und belegen ihn mit Pilzen in würziger Cajun-Kruste. Salat dazu und los geht's!



## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Kapern
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 250g Champignons
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Hotdogbrötchen <sup>2,3,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 65g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 60ml Milch <sup>3</sup>
- 1½EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Backblech
- Küchenwaage & Messbecher
- Zitruspresse
- Schneebesen
- Schaumkelle

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer mag, kann die Milch und das Wasser im Teig durch helles Bier (z. B. Lager) ersetzen.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 15.9g



1. Remoulade zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kapern** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** aufbewahren. 1½EL Mayonnaise, die **Sriracha-Sauce**, die **Kapern**, ½EL Zitronensaft und die **½ der Lauchzwiebeln** zu einer **Remoulade** verrühren. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



4. Pilze braten

Die **Pilze** in 3-4Min. rundum goldbraun und knusprig braten, dabei gelegentlich mit der Schaumkelle rühren. Die **Pilze** mit der Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchentuch ausgelegtem Backblech abtropfen lassen. Den Vorgang mit den **restlichen Pilzen** wiederholen.



2. Teig zubereiten

½TL **Gewürzmischung** für den **Salat** aufheben. 50g Mehl und die **restliche Gewürzmischung** in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel 60ml Milch, 50ml Wasser und 1 Ei verquirlen. Die Milchmischung zur Mehlmischung geben und kurz verrühren, bis ein **Teig** entsteht.



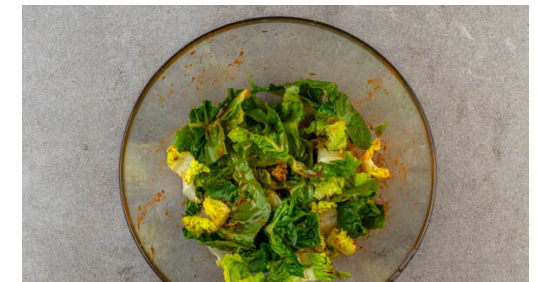
5. Dressing zubereiten

Die **Pilze** ggf. mit **einem Spritzer der übrigen Zitronenhälfte** verfeinern. Die **aufbewahrte Gewürzmischung**, **1TL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pilze vorbereiten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Pilze** vierteln und mit 1EL Mehl vermengen, dann die **½ der Pilze** in den **Teig** tunken und mit einer Schaumkelle herausheben. Etwas abtropfen lassen und sofort in das heiße Öl geben.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Eine **Handvoll Salat** aufbewahren, den **restlichen Salat** und die **restlichen Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit der **Remoulade** bestreichen und mit dem **reservierten Salat** und den **Pilzen** belegen. Die **Po'boys** mit dem **Salat** anrichten und servieren.