



Frittierte Austernpilze auf Zucchini-Lauch-Perlencouscous



ca. 30min



4 Portionen

Frittierte Austernpilze sind eine echte kulinarische Offenbarung und jeden Fettspritzer wert. Das leicht fleischige, faserige Innere ergibt gemeinsam mit der knusprigen äußeren Schicht ein köstliches Zusammenspiel der Texturen. Wir würden sie auch solo verspeisen, haben uns aber trotzdem für eine Beilage entschieden: zarten Gemüse-Perlencouscous aromatisiert mit Thymian, dazu Basilikum und ein cremiger Dip.

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 30g Basilikum & Thymian
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Maisstärke
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

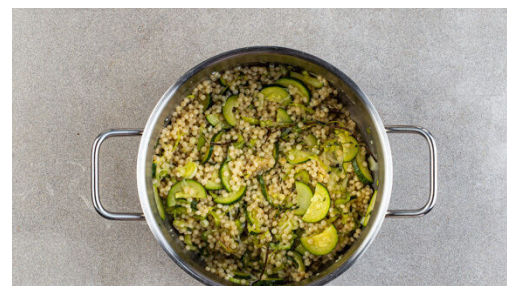
Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 17.9g



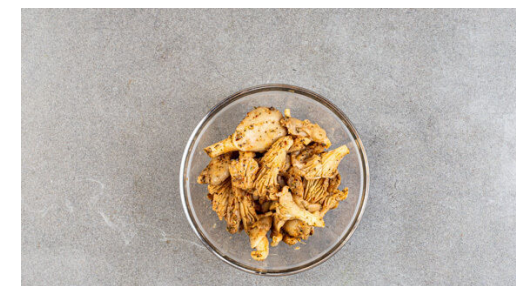
1. Gemüse anbraten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Lauch**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



2. Perlencouscous zubereiten

Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Den **Perlencouscous** unter das **Gemüse** mengen und ca. 2Min. mitbraten, dann die **Brühe** und die **Thymianzweige** dazugeben. Das **Gemüse** und den **Perlencouscous** aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



3. Pilze vorbereiten

Inzwischen größere **Austernpilze** mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen, kleinere **Pilze** intakt lassen. Die **Speisestärke**, die **Gewürzmischung**, 4EL Wasser sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer glatt rühren und mit den **Pilzen** vermengen.



4. Pilze frittieren

Eine große Pfanne 0,5cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch erhitzen. **Tipp:** Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzspieß hineinhält. Ca. **1/3 der Pilze** ins heiße Öl geben. In 3-4Min. goldbraun und knusprig frittieren, dabei mehrmals wenden. Die **Pilze** auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang mit den **übrigen Pilzen** wiederholen.



5. Dip zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 4EL vegane Mayonnaise mit 2EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Thymianzweige** entfernen und den **Perlencouscous** mit 1EL Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Zucchini-Lauch-Perlencouscous** auf Teller verteilen, die **Austernpilze** darauf anrichten. Mit den **Röstzwiebeln** und dem **Basilikum** garnieren und mit dem **Dip** servieren.