

# Hier und heute



## **Austernpilzschnitzel und Kohlrabischnitzel mit Kopfsalat in Holunderblütenvinaigrette**

Beim vegetarischen Schnitzel sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Olaf Baumeister verwendet Austernpilze und Kohlrabi. Dazu serviert er marinierten Kopfsalat.

### **Das Rezept**

von Olaf Baumeister für vier kleine Portionen

#### **Zutaten für die Schnitzel**

- 2 große Austernpilze
- 1 Kohlrabi
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 200 g Pankomehl
- 1 Msp. fein gewürfelte Chilischote
- 1 TL fein geriebene Limettenschale
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- Pflanzenöl zum Braten

#### **Zubereitung**

Die Kohlrabi abziehen, in 1 cm dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser zwei Minuten bissfest garen. Die fertig gegarte Kohlrabi in kaltem Wasser abkühlen und trocken tupfen. Das Mehl in eine Schale geben. Die Eier ebenfalls in eine Schale geben und mit einer Gabel leicht verquirlen. Das Pankomehl in eine Schale geben und mit Limettenschale und Chili würzen.

Zuerst die Pilze im Mehl, dann im Ei und dann im Pankomehl wenden. Dann den Parmesankäse in das Pankomehl geben und die Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in Ei und dann in der Panko-Käse-Mischung wenden. Kohlrabi und Pilze in einer vorgeheizten Pfanne in etwas Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und trockentupfen.

#### **Marinierter Kopfsalat**

##### **Zutaten für die Holunderblütenvinaigrette**

- 100 ml Weißweinessig
- 100 ml Holunderblütenfond
- 200 ml Olivenöl
- 2 EL Senf
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten mischen und glattrühren.

##### **Zutaten für den Kopfsalat**

- 1 kleiner Kopfsalat
- 100 g Hartkäse z. B. Parmesan

#### **Zubereitung**

Den Salat vierteln, vorsichtig waschen, trockentupfen und mit der Vinaigrette marinieren.

# Hier und heute



Alles zusammen anrichten und großzügig den Käse darüber hobeln.

## **Tipp – selbstgemachter Holunderblütenfond**

### **Zutaten für den Fond**

- 1000 g Zucker
- 1000 ml Wasser
- Saft von zwei Zitronen
- 30 große Rispen Holunderblüten

### **Zubereitung**

Zucker, Wasser und Zitronensaft mischen und aufkochen. Die Holunderblüten von den groben Stielen befreien, in ein Schraubglas geben und mit dem heißen Fond übergießen, so dass die Blüten bedeckt sind. Der Fond hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.