

Gebratene Austernpilze mit Kokos-Gemüse-Reis und Feldsalat



Zubereitung:

Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen.
Den Reis nach Packungsbeilage kochen.

Rettich und Pastinake schälen und klein würfeln.
Porreeende abschneiden, in feine Ringe schneiden
und gut waschen.
Das Gemüse mit Sesamöl und Gewürzen dünsten
und zum Schluß den gekochten Reis untermischen.

Die Pilze putzen und von allen Seiten in einer Pfanne
in Kokosöl kross anbraten. Etwas salzen.

Feldsalat auf 4 Teller verteilen und darauf zuerst den
Austernpilz und dann das Gemüse verteilen.
Granatapfelkerne und Sesam drüber streuen.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermi-
schen und über den Salat träufeln.

für 4 Personen - Vorspeise

4 große Austernpilze a 80 g

1 TL Kokosöl

Salz

50 g schwarzer Reis

¼ schwarzen Rettich (100 g)

½ Pastinake (60 g)

1 kleine Porreestange (50 g)

1 EL Sesamöl

¼ – ½ TL Sumach

¼ TL Salz

1 EL Kokoscreme

1 TL ERWINS SÜßER KNOFI

4 handvoll Feldsalat (60 g)

2 EL Granatapfelkerne

1 EL Sesam

Dressing:

2 EL Sesamöl

1 EL Sojasoße

2 TL Granatapfelsirup

1 TL Gomasio, optional