






# Knusprige Austernpilz-Schnitzel

- 
-  25 Minuten
  -  2 Portionen
  -  Schwierigkeit: 1 von 3
  -  Vegetarisch
  -  Vegan möglich

## Zutaten

300 g Austernpilze  
Dinkel-Vollkornmehl  
3 Eier\*  
Vollkorn-Paniermehl  
Pflanzenöl zum Frittieren  
Salz und Pfeffer

\* Vegane Alternative:  
Statt 3 Eiern: 100 ml Sojamilch

## Zubereitung

Die Austernpilze putzen und bei Bedarf etwas platt drücken. Anschließend in Mehl wenden.

In drei verschiedenen Schüsseln oder Schalen je eine Schüssel Mehl, Ei sowie Paniermehl vorbereiten. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze erst im Mehl, dann in der Eimasse und anschließend im Paniermehl wenden.

Im heißen Frittierfett goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passen ganz klassisch Pommes und ein grüner Salat.

---

## Nährwerte pro Portion

Kalorien 676 kcal / Kohlenhydrate 32 g /  
Protein 26 g / Fett 44 g

Erfahre mehr  
über uns unter:  
**biopilzhof.de**

