

Calamari aus Kräuterseitlingen mit Aioli

-
- 🕒 25 Minuten
 - 👤 2 Portionen
 - 📊 Schwierigkeit: 3 von 3
 - 🟢 Vegetarisch
 - 🟡 Vegan möglich

Zutaten

4 Kräuterseitlinge (min.
3-4 cm Durchmesser)
1 Ei*
150 ml Milch*
½ TL Paprikapulver
(geräuchert)
¼ TL Knoblauchpulver
½ TL Pfeffer
(schwarz, gemahlen)
2 TL Salz
Paniermehl
Etwas Mehl
Pflanzenöl zum Frittieren
Zitrone
Bio-Aioli*

* Vegane Alternative:
Statt Ei und Milch:
200 ml Sojamilch
Vegane Aioli

Zubereitung

Die Kräuterseitlinge putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben entweder mit einer runden Form ausstechen oder alternativ mit einem Küchenmesser vorsichtig eine runde Mitte ausschneiden, sodass ein Ring entsteht. Die übrig gebliebenen Pilzstücke können angebraten und zur Zubereitung eines anderen Gerichts genutzt werden.

In drei verschiedenen Schüsseln oder Schalen je eine Schüssel Mehl, Ei und Milch sowie Paniermehl vorbereiten. Ei und Milch mit Paprika- und Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Öl in einem Topf oder einer Fritteuse bei etwa 170 °C erhitzen. Die Calamari-Ringe erst im Mehl, dann im Ei-Milch-Gemisch und anschließend im Paniermehl wenden.

Nun die Ringe im Fett goldbraun frittieren und mit Aioli und Zitronenscheibe servieren.

Tipp: Für einen authentischen Fischgeschmack können die Ringe aus Kräuterseitlingen vor dem Panieren ca. 20 Minuten in ein heißes Nori-/Wakamealgen (je 3 TL) Wasserbad eingelegt werden.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 512 kcal / Kohlenhydrate 36 g /
Protein 16 g / Fett 33 g

Erfahre mehr
über uns unter:
biopilzhof.de

