

Gebratene Austernpilze mit Rucola, Walnüssen und Parmesan

-
- 🕒 30 Minuten
 - 👤 2 Portionen
 - 📊 Schwierigkeit: 2 von 3
 - 🌱 Vegetarisch
 - 🌿 Vegan möglich

Zutaten

150 g Austernpilze
100 g Rucola
25 g Walnüsse
Olivenöl
Parmesan, gehobelt*
Salz und Pfeffer

* Vegane Alternative:
Ohne Parmesan

Zubereitung

Die Austernpilze in mittelgroße Stücke schneiden, danach auf einem Backblech auslegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die marinierten Pilze für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 180 °C backen bis sie goldbraun und zart sind. Danach mit Rucola und Walnüssen in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl vermengen. Den gehobelten Parmesan darüber geben und warm servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 500 kcal / Kohlenhydrate 5 g /
Protein 24 g / Fett 42 g

Erfahre mehr
über uns unter:
biopilzhof.de



BIOPILZHOF



Deutsche
Landwirtschaft
DE-ÖKO-005



Fair