

FRITTIERTE CHAMPIGNONS

an Champagnerschaum mit Karotten-Joghurtpüree und Pak Choi

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FRITTIERTE CHAMPIGNONS

8 große Champignons
2 Eier
100 g Mehl
100 ml Sahne
150 g Paniermehl
Salz und Pfeffer
Fett zum Frittieren

CHAMPAGNERSCHAUM

2 dl Champagner brut oder demi-sec
1 dl Gemüsebrühe
1 dl Halbrahm
1 EL Butter, kalt

KAROTTENPÜREE UND PAK CHOI

250 gr Bio Karotten
Olivenöl
Meersalz
Zucker
1 TL Kümmel
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL gemahlene Chili
1 Orange
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
1 Becher Nature Joghurt
200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
1 EL Butter
1 Stk Knoblauchzehe
2 Stk Pak Choi, im Ganzen
1 Msp Salz
100 ml Weisswein, trocken

ZUBEREITUNG

- 1 Die Karotten waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Zucker marinieren und in einer Schüssel stehen lassen, bis sie Wasser gezogen haben. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei kleiner Hitze und geschlossenem Topfdeckel weich dünsten.
- 2 In einer trockenen Pfanne den Kümmel rösten, auskühlen und fein mahlen. Mit Zimt, Kurkuma und Chili mischen. Orange auspressen und anschliessend mit den weichen Karottenscheiben fein pürieren. Die Gewürzmischung und den Joghurt unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- 3 Den Knoblauch schälen und klein schneiden und zusammen mit dem Lorbeerblatt kurz in der Pfanne anbraten und anschliessend mit der Gemüsebrühe und dem Weisswein aufgiessen. Zum Kochen bringen, Salzen und die Sauce unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach das Lorbeerblatt entfernen und die Hitze reduzieren.
- 4 In der Zwischenzeit den Pak Choi mit lauwarmen Wasser abspülen, trocknen, den Strunk entfernen und der Länge nach halbieren. Die Pak Choi Hälften mit der Schnittfläche nach unten in die Sauce legen und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 5 Die Champignons putzen und evtl. den Stiel etwas kürzen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verquirlen. Champignons erst im Mehl wälzen, in einem zweiten Schritt ausreichend in der Ei-Sahne-Mischung baden und als drittes im Paniermehl wälzen. Wer es gerne knuspriger mag, kann die Champignons auch doppelt panieren.
- 6 Währenddessen das Fett erhitzen. Die panierten Champignons ins heiße Frittierfett geben und ausbacken, bis sie schön goldbraun sind.
- 7 Für die Sauce Champagner auf die Hälfte einkochen. Gemüsebrühe und Halbrahm dazugeben und die Sauce 1 Min. weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter begeben und anschliessend die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.
- 8 Die Champignons mit dem Püree, der Sauce und dem Pak Choi auf den Tellern anrichten.

