



Dropa Balance
8045 Zürich
044/ 284 80 80
www.dropa.ch/de-ch/home.aspx

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 525'546
Erscheinungsweise: 9x jährlich



Seite: 15
Fläche: 38'422 mm²

HILTI
seit 1898
tibits

Auftrag: 1089931 Referenz: 70167757
Themen-Nr.: 571.100 Ausschnitt Seite: 1/1

UNSER KOCHTIPP

CHAMPIGNONS IN BROTKRUSTE

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Im aktuellen Kochbuch der vegetarischen «Tibits» Restaurants sind viele Ideen für genussvolles, gesundes Essen zu finden. Auch dieses leckere Rezept stammt daraus. Wir wünschen Ihnen «En Guete» und viel Spass beim Nachkochen.

Zutaten

500 g	kleine Champignons
60 g	Dinkelmehl
1 Prise	Meersalz
1 Prise	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Wasser
150 g	Paniermehl
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Rapsöl zum Braten



Zubereitung

- 1 Die Champignons putzen und feucht abreiben.
- 2 In einer grossen Schüssel das Mehl mit Salz, Pfeffer und dem Wasser gut vermischen.
- 3 Das Paniermehl in eine zweite Schale geben. Den Knoblauch schälen, mit der Knoblauchpresse zum Paniermehl pressen, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Champignons zuerst in der Mehlmischung wenden, danach im Paniermehl gut panieren, die Panade leicht andrücken.
- 5 Die Champignons in einer Bratpfanne in reichlich Öl braten.

Tipp

- Die Champignons können auch auf einem mit Öl bestrichenen Blech im auf 200° vorgeheizten Ofen 15 Minuten gebacken werden.
- Nach Belieben frische, fein gehackte Kräuter zum Paniermehl geben.
- Anstelle der kleinen Champignons können auch grössere verwendet werden, diese nach dem Putzen je nach Grösse halbieren oder vierteln.