






Panierte Austernpilze

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Zitronensaft Getrocknete Tomaten (in Olivenöl)	Kurkuma Paprika	Austernpilze (Pleurotus) Eier Maispaniermehl Kokosöl	Pfeffer	Salz

Zubereitung

Pilze	Reinigen und Stiele bis direkt unter die Lamellen entfernen
Ei(er) Paniermehl	In einem tiefen Teller verquirlen und etwas Paniermehl dazugeben, dass eine Panade entsteht
Etwas Zitronensaft Kurkuma Paprika Pfeffer Salz	Panade gut würzen und Pilze darin wenden
Etwas Kokosöl	In einer Bratpfanne heiss werden lassen und panierte Pilze reingeben. Rundum schön anbraten.
Getrocknete Tomaten	Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Für die letzte Minute zu den Pilzen in die Pfanne geben und warm werden lassen.
Anrichten	Passt z.B. zu Salat oder einem Risotto

Varianten

- Eine andere Pilzsorte verwenden
- Paniermehl aus altem Brot machen
- Gehackte Kerne für Panadenzubereitung verwenden.

Wirkung

- Feuchtigkeit ausleiten
- Milz- & Magen-Qi tonisieren