

Austernseitlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g Austernseitlinge
5 EL Mehl
5 EL Sojamilch (oder Wasser)
1/2 T Haferkleie, Grünkernschrot, Sesam, Haferflocken oder gemahlene Mandeln
2 Scheiben Zitrone
Salz
Pfeffer (optional)
Öl

- Seitlinge an den Stielansätzen voneinander trennen.
- Mehl, Sojamilch (oder Wasser) und etwas Salz und ggf. Pfeffer verrühren.
- Die Pilze darin, dann in der restlichen Panierung wenden.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen, Seitlinge darin von beiden Seiten braten.
- Mit Zitronenscheiben garnieren.



Dazu passen: Nudeln mit brauner Sauce (saucenbaukasten) , Petersilienkartoffeln, Pommes frites oder (auch kalt) Brot.

Variante: Austernseitlinge nicht panieren, sondern mit Pfeffer und Salz würzen.