

Vegane Austernpilz-Keule

Zutaten für 6 Portionen:

- 600 g frische Austernpilze
- 12 Stück Reispapier
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Speisestärke
- 50 ml Wasser



Für die Marinade

- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 75 Minuten

Vegane Austernpilzkeulen selber machen - so gehts:

1. Spüle die Austernpilze kurz unter kaltem Wasser ab. Zupfe sie in kleine Fäden.
2. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und reibe den Knoblauch.
3. Gib beides in eine Schüssel und füge die Sojasauce, Olivenöl, Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzu. Verrühre alles miteinander und gib die Mischung zu den Austernpilzen.
4. Brate die Pilze in einer Pfanne für ca. 15 Minuten.
5. Rühre die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser an. Gib die Speisestärke zu den Pilzen und lasse das ganze ein bisschen andicken.
6. Nimm 2 Reisplatten und halte sie kurz unter fließendes Wasser. Lege sie anschließend auf die Arbeitsfläche. Auf eine der Platten gibst du 2 Esslöffel der Pilze und umwickelst

sie mit dem Reispapier. Dann nimmst du die zweite Platte und umwickelst damit noch einmal die Keulchen. Stecke ein Holzstäbchen hinein.

7. Lege die Austernpilzkeule auf ein mit Backpapier belegtes Blech. *Diesen Schritt wiederholst du, bis deine Pilzmasse aufgebraucht ist.*
8. Für die Marinade schälst du den Knoblauch und reibst ihn klein. Gib ihn in eine Schüssel und füge die restlichen Zutaten hinzu. Verrühre alles und bestreiche die Keulen mit der Marinade.
9. Heize den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vor. Backe die Keulen auf mittlerer Schiene für 30 Minuten leicht braun.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).