

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



## Urkorn-Linsen-Butterschnitzel mit Champignons, geschmortem Zwiebelherz und mariniertem Kohlrabi

**Koch: Philipp Essl**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Butterschnitzel

- 250 g Linsen aus der Dose (gekocht)
- 250 g Emmerreis (gekocht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 65 g Semmelwürfel
- 20 g Obers
- 110 g Milch
- 1 EL Dijon Senf
- 35 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 Thymianzweig
- 1 EL Misopaste
- Salz
- ½ Bund frische Petersilie
- Semmelbrösel zum Binden
- Pflanzenöl zum Anbraten

Für das Pilz-Gemüse mit Zwiebelherzen

- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 100 ml Madeira
- 200 g Champignons
- 500 ml Gemüsefond

Für den marinierten Kohlrabi

- 1 Kohlrabi
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- ½ Bund frische Petersilie
- Salz
- Olivenöl

### Zubereitung

1. Für die Zwiebelherzen zuerst die Butter in einer Pfanne bräunen, die halbierten Zwiebeln einlegen und anrösten. Dann mit dem Madeira ablöschen und etwas einkochen lassen.

2. Anschließend die geputzten Champignons im Ganzen (Stiele entfernen) und den Gemüsefond zu den Zwiebeln in den Topf geben und alles zugedeckt 20-30 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Butterschnitzel die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel und den Knoblauch kleinwürfelig schneiden und in der Butter anschwitzen. Die Semmelwürfel mit den abgetropften Linsen, dem Emmerreis, den angeschwitzten Zwiebeln, dem Obers, der Milch, dem Dijon Senf, den Haferflocken und dem Ei in einer großen Schüssel vermengen. Anschließend faschieren oder in einem Standmixer ganz kurz mixen. Die Masse dann mit etwas Salz, ein wenig gerebeltem Thymian, Misopaste und frisch gehackter Petersilie abschmecken, zu Laibchen abdrehen und vorerst beiseitestellen.

Tipp: Wenn die Masse zu weich ist, einfach ein paar Semmelbröseln hinzufügen und noch einmal gut durchmischen.

4. Für den marinierten Kohlrabi den Kohlrabi schälen und in ganz feine Scheiben schneiden oder mit einem Küchenhobel hobeln. Danach die Scheiben leicht salzen, etwas kneten und mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, ein paar Tropfen Olivenöl und fein geschnittener Petersilie abschmecken.

5. Die vegetarischen Butterschnitzel langsam in einer Pfanne in Pflanzenöl braten und danach auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Zwiebelhälften aus dem Sud heben und mit einem Löffel die geschmorten inneren Schichten (Zwiebelherzen) herausheben. Die Champignons mit dem Fond ohne Deckel so lange einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

7. Zum Schluss je zwei Urkorn-Linsen-Butterschnitzerl auf einem flachen Teller anrichten, ein paar Champignons und eine Schicht vom Zwiebelherz dazugeben und etwas entstandene Sauce von den Pilzen angießen.