

Körbchenrezept









WARMER ASIASALAT MIT SHIITAKE-PILZEN AUS DEM WOK

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR:

Ob im pikanten Asia-Quartett oder rein als Moutarde Rouge Metis – Asiasalat ist eine echte Bereicherung auf dem Teller. Ihr mild-würziger bis fein-scharfer Geschmack peppen Salate auf, Wok-Gerichte oder Suppen. Grün, dunkel-rötlich oder beides zugleich lässt die unterschiedlichen Sorten des Kohlgewächses eine bunte Vielfalt mitbringen. Gelagert wird er gern leicht feucht im Säckchen im Kühlschrank und hält sich so bis zu einer Woche.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  4 EL Erdnussöl
-  375 Shiitake-Pilze
-  2 gepresste Knoblauchzehen
-  1 Bund Asiasalat
-  2-3 EL Reiswein (alternativ Weißwein oder etwas Apfelsaft mit Essig mischen)
-  2 EL Akazienhonig
-  1 Prise Salz
-  Frühlingszwiebeln in Röllchen geschnitten

ZUBEREITUNG:

Das Erdnussöl in den Wok geben und erhitzen. Die Shiitake-Pilze säubern, portionieren und im Wok etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend den gepressten Knoblauch hinzufügen. Den Asiasalat trockenschleudern, zerkleinern und in den Wok geben und ca. 2-3 Minuten mitbraten, bis er zusammenfällt. Den Akazienhonig mit dem Reiswein und einer Prise Salz verrühren, über die Gemüsemischung geben und kurz mit erhitzen. Das Pfannengemüse mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*