

Gebratene Shiitake mit Sesam, Honig und Pakchoi

-
- 🕒 45 Minuten
 - 👤 2 Portionen
 - 📊 Schwierigkeit: 2 von 3
 - 🟢 Vegetarisch
 - 🟡 Vegan

Zutaten

500 g Pakchoi
500 g Shiitake
60 ml Sojasoße
3 EL Sesam
2 EL Honig
2 Zehen Knoblauch
1 große Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 Limette

Zubereitung

Den Pakchoi putzen und in fingerbreite Streifen schneiden. Die Shiitake ebenfalls putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel in Streifen schneiden, den Ingwer fein würfeln und den Knoblauch pellen.

Sesam in einer großen, tiefen Pfanne ohne Fett anrösten und separat abkühlen lassen. In dieser Pfanne 2 bis 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Knoblauch hineinpresse und Ingwer zufügen, unter Rühren kurz mitbraten. Die Shiitake hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Nun Sojasoße, Sesamöl, Honig und Limettensaft in die Pfanne geben. Alles gut mischen und bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Die Hälfte der Sesamkörner unter die Pilze mischen. Während des Einköchelns eventuell nach Geschmack mit etwas Sojasoße, Limettensaft und Honig vorsichtig nachwürzen.

Den Pakchoi dazugeben und ca. 3 bis 5 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreuen. Eine sehr gute Beilage zu diesem Gericht ist Reis, der je nach Garzeit parallel gekocht wird. Optional kann auch Hähnchenbrustfilet hinzugegeben werden.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 146 kcal / Kohlenhydrate 17 g /
Protein 7 g / Fett 5 g

Erfahre mehr
über uns unter:
biopilzhof.de

