Rezept

Auberginen und Austernpilze mit Sesam

Ein Rezept von Auberginen und Austernpilze mit Sesam, am 28.04.2024

Zutaten

2	kleinere Auberginen (je etwa 200 g)
200 g	Rinderlende oder -filet
4	Knoblauchzehen
1 EL	fermentierte schwarze Bohnen (kann man auch weglassen)
3 EL	Reiswein
	1-2 TL Sambal oelek
	Salz
1 EL	Sesamöl
200 g	Austernpilze
4	Schalotten
1 Stück	Ingwer (1-2 cm)
30 g	Sesamsamen (hell oder schwarz)
6 EL	Öl
3 EL	Sojasauce
1 Prise	gemahlener Zimt
1 TL	Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und die Stielansätze abschneiden. Auberginen der Länge nach vierteln, quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Von den Austernpilzen die Stiele abschneiden, die Hüte mit Küchenpapier abreiben und in Streifen schneiden. Rindfleisch erst in dünne Scheiben, dann ebenfalls in Streifen schneiden.

2. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen. Schalotten in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Bohnen grob hacken.

3. Wok oder Pfanne erhitzen, Sesamsamen darin unter Rühren anrösten, bis sie würzig duften. Wieder rausholen. 2 EL Öl hineinschütten, das Fleisch darin anbraten und auch wieder rausfischen. Jetzt im restlichen Öl die Auberginen unter Rühren rundherum anbraten. Pilze dazugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

4. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und die Bohnen mit Fleisch und Sesam wieder in den Wok oder die Pfanne rühren. Reiswein mit Sojasauce, Sambal und 100 ml Wasser verrühren und dazuschütten. Alles mit Zimt und Salz würzen und offen 3-4 Minuten garen.

5. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, unter das Gemüse mischen und noch einmal aufkochen. Probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Das Sesamöl drauflöffeln, auf den Tisch stellen.