

Rezept

Chicorée mit Shiitakepilzen

Ein Rezept von Chicorée mit Shiitakepilzen, am 26.04.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	12	frische Shiitakepilze
100 g	Sojabohnensprossen	1	Möhre
1	walnussgroßes Stück Ingwerwurzel	2	Knoblauchzehen
1	Chicorée	1-2 EL	Zitronensaft
2 EL	Sojasauce	2 EL	Sherry medium
1-2 TL	Honig		türkischer Plättchenpaprika (Pul biber)
100 g	Sahne		Salz
	Pfeffer	3 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Shiitakepilze putzen, die Stiele entfernen und die Schirme in Streifen schneiden. Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Möhre schälen, längs und quer halbieren und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chicorée waschen, putzen, längs in breite Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Die Sojasauce mit 1 EL Zitronensaft, Sherry, 1 TL Honig, 1 Prise Pul biber und der Sahne verrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Wok erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben und zunächst Möhren, Ingwer und Shiitakepilze anbraten. An den Rand schieben und den Chicorée mit 1 weiteren EL Öl anbraten, beiseiteschieben, 1 EL Öl dazugeben und die Frühlingszwiebeln mit Knoblauch und Sprossen anbraten. Alles verrühren, die Sahne dazugeben und 2 Min. leise kochen lassen, abschmecken und servieren.