

Rezept

Austernpilzpfanne mit Brokkoli

Ein Rezept von Austernpilzpfanne mit Brokkoli, am 18.12.2025

Zutaten

1 Stück kleiner Brokkoli

2 kleine Möhren

2 Stück Frühlingszwiebeln

Etwas Gomasio (Sesamsalz)

3-4 Mangoldblätter

150 g Austernpilze

3 EL Sesamöl

1 Prise Chiliflocken (ersatzweise Cayennepfeffer)

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren waschen, mit dem Gemüseschäler schälen und in sehr dünne Späne schneiden. Die Austernpilze mit einem Küchentuch säubern und in nicht zu breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten.
3. Austernpilze, Mangoldstreifen, Brokkoliröschen und Möhrenspäne dazugeben und kurz andünsten. Mit 1-2 EL Wasser ablöschen und 8-10 Min. garen.
4. Mit 1 TL Sesamsalz und Chili würzen.