

## Rezept

# Gedämpfte Austernpilze

Ein Rezept von Gedämpfte Austernpilze, am 10.05.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Austernpilze	<b>2</b> Thai-Schalotten
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Fischsauce
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	½ TL geröstetes Chilipulver
⅓ TL Zucker	<b>2</b> Stängel Thai-Minze

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Die Austernpilze putzen, eventuell mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen!) und quer in Streifen schneiden. Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden.

---

2. Im Wok 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und das Gitter einsetzen. Die Pilze in eine feuerfeste Form geben und über dem Wasserdampf zugedeckt 8-10 Min. dämpfen. (Da Austernpilze unegart ein großes Volumen haben, eventuell in zwei Portionen dämpfen.)

---

3. Die gedämpften Pilze in eine Schüssel füllen. Zitronensaft, Fischsauce, Sojasauce, Chilipulver und Zucker verrühren und die Pilze mit der Mischung würzen.

---

4. Minze waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, nach Belieben ganz lassen oder grob zerpfeifen und mit den Schalotten unter die Pilze mischen. Das Gericht warm oder kalt servieren.