

Rezept

Marinierte Seitlinge

Ein Rezept von Marinierte Seitlinge, am 23.04.2024

Zutaten

150 g Shii-Take-Pilze	250 g braune Champignons
250 g Seitlinge	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Zweige Rosmarin	1 rote Chilischote
3 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)	100 ml Aceto balsamico
100 g Zwiebel- oder Alfalfasprossen (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze sauber abreiben und putzen. Die Stiele aus den Shii-Take-Pilzen herausdrehen und wegwerfen, die Hüte in breite Streifen schneiden. Champignons und Seitlinge je nach Größe halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, darin eine der drei Pilzsorten mit wenig Knoblauch bei großer Hitze in 2-3 Min. braun braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. So nacheinander alle Pilze getrennt braten.
2. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, darin Schalotte, restlichen Knoblauch, Chili und Rosmarin andünsten. Ahornsirup darüberträufeln und unterrühren, dann mit Essig ablöschen. Alle Pilze hineingeben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Ahornsirup abschmecken und abkühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben die Sprossen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und über den Pilzen verteilen.