

Rezept

Pilzpfanne mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Pilzpfanne mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 300 g Süßkartoffeln | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 125 g Shiitake | 150 g kleine feste Champignons |
| 2 EL Öl | 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver |
| 1 TL Sambal Manis | 4 EL helle Sojasauce |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 12 g F, 10 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm breite Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen Teile klein würfeln, die grünen Teile in 5 cm lange, schmale Streifen schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, die Shiitakepilze von den Stielen befreien und die Hüte in Streifen schneiden, die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Das Öl in einem Wok erhitzen, die Süßkartoffeln und die weißen Zwiebelteile kurz anbraten. Die Pilze dazugeben und 2 Min. bei starker Hitze rührbraten, dann auch die grünen Zwiebelstreifen dazugeben. Alles mit dem Fünf-Gewürze-Pulver, Sambal Manis und der Sojasauce würzen, 2-3 Min. rührbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.