

Rezept

Pilzsalat aus Yunnan

Ein Rezept von Pilzsalat aus Yunnan, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Austernpilze	100 g Baby-Blattspinat
5 Stängel Koriandergrün	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	2 EL geröstetes Sesamöl
150 g Walnusskerne	½ Limette
2 EL Sojasauce	2 TL Sesam
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 60 g F, 20 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Austernpilze trocken mit einem Pinsel säubern, die Stielenden abschneiden. Pilze in 1 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. Koriander abbrausen, trocken schütteln und mitsamt den Stängeln fein schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Knoblauch schälen. Chilihälften und Knoblauch fein hacken.
3. 1 EL Öl in einer größeren Pfanne erhitzen. Die Walnüsse grob hacken und im heißen Öl rösten, bis sie anfangen zu duften. In eine Schüssel geben. In der gleichen Pfanne restliches Öl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze ca. 2 Min. rührbraten. Pilze zu den Walnüssen geben.
4. Limettensaft auspressen. Koriander, Chili, Knoblauch, Limettensaft, Sojasoße, Sesam und 1 TL Salz zur Pilzmischung geben und alles gut miteinander vermischen.
5. Salat mit dem Spinat auf Tellern anrichten und sofort genießen. Zum Mitnehmen den Salat in dicht schließende Boxen (à 1 l Fassungsvermögen) geben, den Spinat darüberschichten und die Boxen verschließen. Bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren. Zum Servieren je eine Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.