

Rezept

Sesam-Salat mit Austernpilzen

Ein Rezept von Sesam-Salat mit Austernpilzen, am 24.09.2023

Zutaten

1 rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln
100 g Austernpilze	3 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer
200 g Zuckerschoten	1 rote Chilischote
3 Stängel Koriandergrün (z. B. Asialaden)	3 EL helle Sesamsamen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	$\frac{1}{2}$ Limette
1 TL Sesamöl	1 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, von Stiel und Samen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, quer in grobe Stücke und diese ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Die Austernpilze mit Küchenpapier abreiben. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dann salzen und pfeffern. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. In einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Zuckerschoten waschen, putzen und im kochenden Wasser ca. 2 Min. blanchieren. Anschließend die Schoten sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.
4. Die Zuckerschoten, die Paprika, Frühlingszwiebeln und Austernpilze in einer Schale vermischen.
5. Chilischote waschen, halbieren, Stiel und Samen entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl leicht goldbraun rösten.
6. Den Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben. Die Limette auspressen. Ingwer, Limettensaft, Koriander, Chili, Sesamöl, Sojasauce und 2 EL Olivenöl vermischen und über den Salat geben. Diesen auf zwei Teller verteilen, mit dem Sesam bestreuen und servieren.