

Rezept

Shiitake-Schmarrn

Ein Rezept von Shiitake-Schmarrn, am 19.04.2024

Zutaten

150 ml Gemüsebrühe	2 getrocknete Shiitake
½ TL Thymianblätter (getrocknet oder frisch)	75 g Instant-Couscous (am besten Vollkorn)
250 g frische Shiitake	1 Stange Lauch
2 Eier (M)	2 EL Butter
Salz	Pfeffer
2 EL saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 22 g F, 19 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die getrockneten Pilze mit den Fingern klein zerreiben, zusammen mit dem Thymian und dem Couscous unter die heiße Brühe mischen und quellen lassen.
2. Die frischen Shiitake mit Küchenpapier säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln - kleine Pilze ganz lassen. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen, dann längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Eier trennen. Eigelbe unter den Couscous ziehen. Eiweiße steif schlagen.
3. 1-2 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin andünsten. Pilze zugeben, kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Wenn die Pilze braun werden, Eischnee unter den Couscous ziehen, diesen auf den Pilzen verteilen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. stocken lassen.
4. Nun mit dem Pfannenwender den Eierkuchen portionsweise wenden und knusprig braun braten. Den Schmarrn mit einem Klecks saurer Sahne getoppt genießen.