

Pilze und Sprossen, asiatisch als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten. Zutaten für ca. 4-8 Portionen, je nach Verwendung:

1 rote Paprikaschote
100 g Sojasprossen
500 g Pilze z.B. Shiitake o.ä.
100 g kleinblättrigen Spinat
1 Knoblauchzehe
1 El Erdnussöl, Spritzer Sesamöl
2 El Sojasauce
2 El Sweet-Chili-Sauce
Salz, Pfeffer
kleine Handvoll gezupfte Kräuterblätter z.B. Koriandergrün, Basilikum o.ä.

Vorbereitung:

Paprikaschoten vierteln und quer in feine Streifen schneiden.

Sojasprossen und Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Pilze putzen und halbieren (oder in Scheiben schneiden).

Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden

Zubereitung:

1. Die beiden Öle in einem Wok oder einer große Pfanne erhitzen.

2. Knoblauch und Pilze hinzufügen und etwa eine Minute braten.

3. Paprikastreifen, Sojasprossen unterheben und das Ganze 2-3 Minuten garen.

4. Mit Soja-, Chilisauce, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5. Spinat zugeben und alles noch mal kurz schwenken.

6. Mit den Kräutern, als Gemüsebeilage oder zusammen mit Reis als Hauptgericht servieren.