



Asia-Pilzpfanne mit Pak Choi

Für 4 Personen

Vorbereitung 15 Minuten

Garzeit 12 Minuten

500 g gemischte Pilze (Enoki, Brauner Kräuter-Seitling, Shimeji und Shiitake)

200 g Brokkoli

3 Köpfe Pak Choi

1 große Schalotte

3 Knoblauchzehen

6 Frühlingszwiebeln

1 Stück Ingwer (3 cm)

Sonnenblumenöl

EL Reisessig

EL Sojasauce

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pilze putzen und grob in Stücke oder Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und die Röschen halbieren oder vierteln. Den Pak Choi putzen und in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken, die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und reiben.

1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin 5 Minuten braten, bis sie goldbraun und etwas weich sind. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2 EL Öl in den Wok geben. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin 1 Minute anbraten. Brokkoli, Pak Choi und 50 ml Wasser zugeben. 4 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest gar ist. Die Pilze wieder in die Pfanne geben, Reisessig, Sojasauce und Frühlingszwiebeln hinzufügen, alles vermengen und 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.