

REZEPTE zur Gourmetkiste

Shiitake-Omelett, asiatisch

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 30 Min.

200 g Shiitake-Pilze
200 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Möhren
200 g Weißkohl
6 EL Öl

Salz, Pfeffer
8 Eier (Kl. M)
6 EL Mineralwasser

8 Salatblätter
40 g geröstete
Erdnusskerne
4 Stiele Koriandergrün
Sojasauce

Shiitake-Pilze putzen und vierteln.
Zucchini putzen und in sehr feine Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden.
Knoblauch schälen und hacken.
Möhren schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
Weißkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden.
4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze scharf anbraten.
Salzen, pfeffern und warm halten.
Eier mit
Mineralwasser verquirlen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Aus der Ei-Masse nacheinander 4 Omeletts braten. Mit jeweils 2 gewaschenen Salatblättern belegen.
Das Gemüse auf die Omeletts verteilen und aufrollen. Mit Erdnusskernen bestreuen,
mit Koriandergrün dekorieren und mit
Sojasauce servieren.

Avocado und Pilze zu Rindergeschnetzeltem

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 60 Min.

600 g Rumpsteak
1 EL Butterschmalz
200 g Shiitake
50 g durchw. Speck
1 Zwiebel
350 ml Weißwein (oder
Brühe)
3 EL Crème fraiche
1 EL dunkler Saucenbinder
1 Avocado
1 TL Zitronensaft
1 TL roter Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker
1 Bund glatte Petersilie

Fleisch in mundgerechte feine Stückchen schneiden. In heißem Butterschmalz braten, bis der austretende Fleischsaft verdampft ist.
Pilze putzen, zerkleinern und mit
Speckwürfeln anbraten.
Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitbraten. Pilze und Speck zum Fleisch geben. Wein dazu gießen und etwa 15 Min. schmoren.
Crème fraiche dazugeben und
mit Saucenbinder binden.
Avocado schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Avocadoscheiben und roten Pfeffer zum Fleisch geben und darin erwärmen.
mit Salz und Zucker abschmecken und
mit klein geschnittener Petersilie bestreuen.