

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Spargel-Pilz-Pfanne

**Zutaten:**

Für 4 Portionen

500 g Schweinefilet  
6 EL Sojasoße  
400 g Spargel

1 Zwiebel  
300 g  
Steinchampignons  
300 g bunte Nudeln

1 EL Limonenöl

150 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Ca. 45 Min.

Schweinefilet in Streifen schneiden, in eine kleine Schale geben und mit der Sojasoße marinieren und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Spargel schälen, trockene Enden wegschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Pilze mit Küchenpapier säubern und in feine Scheiben schneiden.

Die bunten Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Limonenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die marinierten Filetstreifen rundherum ca. 3 Minuten braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Spargelscheiben untermischen und ca. 3 Minuten mitbraten. Pilze zugeben, kurz mitbraten. Wasser angießen und bei schwacher Hitze ca. 12-15 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die bunten Nudeln mit dem Filet und dem Pilz-Sparge-Gemüse auf Tellern anrichten.

## Gurken-Zucchini-Salat

**Zutaten:**

Für 4 Portionen

350 g Schlangengurke  
350 g Zucchini  
Salz  
Zucker

1 rote Chilischote oder  
Chilipulver

Saft von 1 Limette  
3 EL Sojasauce  
1 EL brauner Zucker  
1 TL geröstetes  
Sesamöl

1 EL Olivenöl  
8 Stiele Koriander  
25 g Erdnusskerne

**Zubereitung:**

Ca. 40 Min.

Gurke und Zucchini waschen und in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker mischen und 5 Min. durchziehen lassen.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limettensaft, Sojasauce, braunen Zucker, Sesamöl und Olivenöl verrühren. Chilistreifen zufügen. Korianderblätter waschen und klein zupfen. Erdnüsse in der Pfanne ohne Öl rösten.

Gurke und Zucchini abtropfen lassen und mit dem Dressing mischen. Mit Salz abschmecken. Salat mit Korianderblättern und den Erdnüssen bestreuen.