

Rezept

Geschnetzeltes mit Austernpilzen

Ein Rezept von Geschnetzeltes mit Austernpilzen, am 30.06.2024

Zutaten

600 g Filet oder Lende vom Rind	oder Kalb
5 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Wasabi-Paste (japanischer grüner Meerrettich aus der Tube, ersatzweise extra scharfer Senf)
250 g Austernpilze	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Öl	150 ml Rinderfond (aus dem Glas)
2 EL Sesamöl	Salz
1 TL Zucker	ingelegte Ingwerscheiben (Gari) zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Teriyaki-Sauce mit dem Wasabi gründlich verrühren und mit den Fleischscheiben mischen.

2. Die Austernpilze mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, die zähen Stiele abschneiden. Pilze in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelbüschel und alle welken grünen Teile abschneiden. Zwiebeln der Länge nach vierteln. Zu lange Zwiebelstücke noch einmal quer teilen.

3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze in drei Portionen je etwa 1 1/2 Minuten braten, herausnehmen. Das restliche Öl erhitzen, die Pilze und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Den Fond und die Marinade vom Fleisch untermischen, mit Sesamöl, Salz und Zucker würzen. Das Fleisch untermengen und erwärmen. Vor dem Servieren mit ein paar eingelegten Ingwerscheiben garnieren und noch etwas Ingwer extra mit auf den Tisch stellen. Dazu gibt es außerdem japanische Buchweizennudeln (Soba-Nudeln) oder Reis.