

Gebratener Lauch mit japanischer Pilzsauce

Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **78**



Zutaten für 4 Personen

40 g Shiitakepilze
40 g Champignons
40 g Kräuterseitlinge
1 EL Pflanzenöl
40 g Champignons
20 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
40 g Kräuterseitlinge
40 ml Weißwein (lieblich)
1 EL Pflanzenöl
1,2 TL Zucker
1 TL Kartoffelstärke
20 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL Sesamöl
40 ml Weißwein (lieblich)
1 Stangen Lauch
1,2 TL Zucker
Salz
1 TL Kartoffelstärke
0,4 Äpfel
1 TL Sesamöl
schwarzer Pfeffer grob
1 Stangen Lauch
Schnittlauch
Salz
0,4 Äpfel
schwarzer Pfeffer grob
Schnittlauch

Zubereitung:

1. Pilze putzen und fein hacken. 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Pilze darin anschwitzen, Sojasauce und Wein angießen, Zucker zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Stärke mit etwas Wasser anrühren, Sauce damit binden und mit Sesamöl verfeinern.
2. Lauch waschen, putzen und in breite, diagonale Scheiben schneiden. Übriges Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauchscheiben darin von beiden Seiten braten und mit Salz würzen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfel in sehr feine Streifen schneiden.
3. Gebratenen Lauch mit japanischer Pilzsauce anrichten, mit Sansyo Pfeffer bestreuen und mit Apfelstreifen und Schnittlauchringen garniert servieren.

Guten Appetit!