



Wildkräutersalat mit gebratenen Pilzen mit asiatischer Asiamarinade und Mango

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Wildkräutersalat
je 50 g feine Streifen von Rettich, Radieschen und Gurken
150 g Shiitakepilze
2 EL Sesamöl
1 EL gerösteter Sesam
1 EL Sojasauce
1/2 Mango in Spalten

2 TL feine Ingwerwürfel
Saft von 2 Limetten
3 EL Erdnuss- oder Sesamöl
3 EL Austernsauce
100 ml Apfelsaft
2 TL Sambal Oelek
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben, halbieren und in heißem Sesamöl leicht anbraten. Etwas Sesam und feine Ingwerwürfel zugeben, mit etwas Sojasauce beträufeln, lauwarm stellen.

Sambal Oelek, Austernsauce, Apfelsaft, Limettensaft, Erdnuss- oder Sesamöl vermengen, mit Pfeffer würzen. Dann Stäbchen von Rettich, Radieschen und Gurke zugeben und rund zehn Minuten einziehen lassen.

Wildkräutersalat in die Mitte eines tiefen Tellers geben, mit der Marinade überziehen, die Stäbchen und die Shiitakepilze darüber verteilen. Zum Schluß mit den geschälten Mangospalten garnieren.

Nährwerte pro Portion

342 kcal - 27 g Fett - 11 g Eiweiß - 22 g Kohlenhydrate - 2 BE