

Geschmorter Lauch & Pilze mit gerösteten Nüssen



Lauch & Pilze raffiniert geschmort...

Lauch und Pilze ergänzen sich geschmacklich sehr gut. Mit etwas Ingwer, Knoblauch und Sojasoße bekommt die Melange einen leichten, asiatischen Geschmack.

Statt Sojasoße kann auch heimisches Miso oder Lupinenwürze verwendet werden. Die sind derzeit stark im Kommen und über das Internet oder in Fachgeschäften (Delikatessenzläden) erhältlich. Wer darauf verzichten möchte, nimmt einfach etwas Gemüsebrühepulver.

Hier das heutige vegetarische Rezept für „Geschmorter Lauch & Pilze mit gerösteten Nüssen“:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 3 Lauchstangen
- 250 g Pilze
- 5-6 EL Sojasoße oder Lupinenwürze
- 30 g Butter
- 30 g Walnussöl oder Rapsöl
- 30 ml Apfelessig

- 30 ml Apfelsaft
- 1-2 Scheiben Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1-2 EL Honig
- 50 g gemischte Nüsse, geröstet (z.B. heimische Walnüsse oder Haselnüsse)

Zubereitung

Vorbereitung

Von den Lauchstangen das obere Drittel (den überwiegend grünen Teil abschneiden). Es werden nur der weiße und hellgrüne Teil gebraucht. Den grünen Teil anderweitig verwenden.

Den weißen/hellgrünen Teil in ca. 6-7 cm große Stücke schneiden.

Öl und 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Pilze putzen und vierteln. Anschließend in der Pfanne 2-3 Minuten anbraten.

Die Lauchstücke ebenfalls in die Pfanne legen und 1-2 Minuten mitbraten.

Mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Nun den Honig, die Sojasoße, den Ingwer und den Knoblauch hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen.

Danach einen Deckel aufsetzen und den Herd auf die kleinste Stufe zurückschalten. Die Lauchstangen und Pilze 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Nach dem Schmoren den Lauch und die Pilze auf Teller verteilen, mit der Soße beträufeln und mit gehackten, gerösteten Nüssen bestreuen.

Tipp: Dazu Brot oder Kartoffeln reichen.