

# Austernpilz- 'Stroganoff' mit Spinat-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Stroganoff:

300 g Austernpilze	1 Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml pflanzliche Sahne	180 ml Gemüsefond
50 ml Rotwein	1 EL Sojasauce	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	2 EL brauner Zucker	edelsüßes Paprikapulver
Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

200 g frischer Spinat	75 g getrock. Aprikosen	150 ml Gemüsefond
100 ml Orangensaft	1 TL Essig	2 TL Walnussöl
1 Msp. gemahlener Piment	Salz	Pfeffer

### Für das Stroganoff:

Die Austernpilze in dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Paprika waschen, Zwiebel abziehen und in Julienne schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit dem Knoblauch in einer Pfanne anrösten mit Öl Tomatenmark und braunen Zucker zugeben, kurz mitrösten und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen.

Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer hinzugeben. Einreduzieren lassen und mit Gemüsefond, Sojasauce und der pflanzlichen Sahne aufgießen.

Austernpilze hinzugeben. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und hacken. Ebenfalls hinzugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### Für den Salat:

Spinat waschen und trockentupfen. Die Aprikosen in einem Topf mit Gemüsefond und Orangensaft aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sud abkühlen lassen und anschließend mit Essig, Öl und den Gewürzen zu einem Dressing verrühren. Spinat in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Chris Schabrau am 27. Juli 2022