

# 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        | ½ 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 abbrausen, 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