

Avocado-Pilz-Zucchini-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Zucchini	12 Shiitake-Pilze	1/2 Avocado
1/2 Apfel	2 Orangen	1 EL Butter
1 EL Bratöl	1 Msp. Currymix	1 Msp. Gewürzsalz

Die Enden der Zucchini abschneiden, die Zucchini erst vierteln, das Fruchtfleisch raustrennen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake Pilze entfernen und je nach Größe halbieren, dritteln oder vierteln. Avocado in grobe Stücke schneiden.

Das geschnittene Gemüse in heißem Bratöl 3-4 Minuten kräftig anbraten.

Währenddessen den Apfel in feine Streifen schneiden.

Die Enden der Orange abschneiden, die Orange zur Hälfte schälen und filetieren.

1 EL Butter zum Gemüse geben, mit Currymix und Salz würzen. Den Saft der übrigen Orange über dem Gemüse auspressen. Die Hitze reduzieren, das Gemüse kurz schwenken und glasieren lassen.

Das Gemüse samt Sud auf einem Teller anrichten.

Anschließend mit Orangenfilets, Apfelstiften und etwas Currymix garnieren.

Steffen Henssler am 23. November 2021