

# Weißkohl-Pfanne mit Garnelen und Austernpilzen

## Für 4 Personen:

1 kg Weißkohl	10 große Austernpilze	12 Garnelen
3 kleine Conference Birnen	1 rote Zwiebel	2 Chilischoten
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchknolle	1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Limette	Butterschmalz	Rapsöl, Olivenöl
Pfeffer, Salz		

## Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Stück Ingwer	Salz
1 Bund Petersilie		

Den Strunk aus dem Weißkohl schneiden und die Blätter ablösen. Die Weißkohlblätter in mundgerechte Stücke teilen und in Salzwasser 5-6 Minuten kochen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken und trocknen.

Austernpilze putzen, halbieren und dicke Stiele entfernen. Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten entkernen und hacken. Die Knoblauchknolle halbieren.

Rapsöl und Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlblätter vorsichtig anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern. Nun die Austernpilze und Zwiebeln dazu und ebenfalls etwas anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und alles gut vermengen. Die Hälfte der Brühe angießen, dann alles 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. In den letzten 10 Minuten die Pfanne mit einem Deckel verschließen.

Derweil die Garnelen säubern und in der Schale bis etwa 1 cm vor den Schwanzenden längs halbieren (Schmetterlingsschnitt). Dabei die Därme entfernen.

Die Birnen längs vierteln und entkernen. Olivenöl in zwei separaten Pfannen erhitzen und die Garnelen und Birnen kurz und scharf anbraten. Die Garnelen dabei salzen und pfeffern.

Beides zum Kohl geben und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.

Nochmal alles 5 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen und zum Schluss mit Limettensaft und Schalenabrieb würzen. Gegebenenfalls nochmals salzen und pfeffern.

## Für den Reis:

Petersilie säubern und hacken. Reis mit 1 Prise Salz, einigen Ingwerscheiben und der doppelten Menge Wasser einmal kräftig aufkochen, dann bei geringer Hitze garziehen lassen. Die Weißkohl-Garnelenpfanne mit Petersilie garnieren und dazu den Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 05. November 2021