

Pilzcurry im Wok mit Tofu

Zutaten für 2 Personen

- 200 g frische Shiitake-Pilze
- 100 g Seidentofu
- 2 ½ EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- 2 ½ EL süße ChilisaUCE
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL weißer Balsamico-Essig



Zubereitung:

Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Seidentofu in Würfel schneiden. Einen Wok stark erhitzen und das Pflanzenöl darin heiß werden lassen. Pilze und Tofu zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. ChilisaUCE und geriebenen Ingwer unterrühren, mit Balsamico- Essig abschmecken. Das Wok-Pilzcurry auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Zander mit Parmaschinken und Pilzragout

Zutaten für 2 Personen

- 400 g küchenfertiges Zanderfilet ohne Haut
- 8 Salbeiblätter
- 8 dünne Scheiben Parmaschinken
- 1 EL Butter
- ½ Vanilleschote

- 200 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 75 ml trockener Weißwein
- 75 ml Tomatensaft
- 2 EL Mascarpone
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- 1 kleiner Spritzer Zitronensaft
- Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle



- 1 EL frisch gehackte Kräuter

Zubereitung

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zander in acht Stücke zerteilen. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, hacken, die Fischstücke damit rundum bestreuen und festdrücken.

Dann jedes Fischstück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die halbe Vanilleschote zugeben und bei mittlerer Hitze kurz braten.

Umwickelte Fischstücke in der Vanillebutter 5–6 Minuten von beiden Seiten anbraten, dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten. Währenddessen für das Pilzragout die Pfifferlinge mit einem Küchentuch oder einem Pinsel säubern.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Pilzen in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, dann Tomatensaft und Mascarpone einrühren. Aufkochen, die Hitze reduzieren, Kapern und Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren. Den Zander mit dem Pilzragout auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt knuspriges Baguette oder Ciabatta beziehungsweise glutenfreies Brot.