

Jakobsmuscheln und Shiitake-Pilze



Downloadlink für hochaufgelöstes Foto:

<https://multimedialibrary.msc.org?r=17470&k=7771fdb123>

Foto-Credit: David Loftus

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten

120 g MSC-zertifizierte Kammuscheln (Jakobsmuscheln)

Außerdem benötigen Sie..

- 150 g Shiitake-Pilze (alternativ braune Champignons)
- 10 g Frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Pflanzenöl
- 15 ml Reiswein (Sake)
- 15 ml Mirin (süßer Reiswein). Falls nicht verfügbar, durch 15 ml Sake und 3 g Zucker oder 5 g Honig ersetzen
- 15 ml Sojasauce

- 10 g Zucker
- 1 Tasse Jasminreis

Tipp: Beim Einkauf auf das blaue MSC-Siegel achten – es kennzeichnet nachhaltig gefangene Meeresfrüchte.

Zubereitung

1. Jakobsmuscheln und Gemüse vorbereiten:

Die Jakobsmuscheln auftauen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Die Stiele der Shiitake entfernen und die Kappen in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Karotte in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2. Jakobsmuscheln braten:

Einen Schuss Pflanzenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Ingwer unter Rühren anbraten. Danach die Jakobsmuscheln hinzugeben und etwa 2 Minuten lang kochen, dabei gelegentlich wenden.

3. Shiitake und Soße:

Die Jakobsmuscheln herausnehmen und die Shiitake etwa eine Minute lang unter Rühren anbraten, damit sie weich werden. Reiswein, Mirin, Sojasauce und Zucker hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa eine Minute köcheln lassen.

4. Jakobsmuscheln fertigstellen:

Die Jakobsmuscheln wieder in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Passen Sie die Hitze beim Köcheln der Zutaten an. Ohne genügend Flüssigkeit könnte das Essen anbrennen!

5. Anrichten:

Auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebeln und den Karottenraspeln bestreuen. Nach Belieben mit einer Schüssel weißem Reis servieren.