



STEAK AUS PILZEN - AUSSEN KROSS, INNEN SAFTIG!

Zutaten:

- 2 dicke Pilzrosen (Austernseitlinge oder Limonenseitlinge)
- 2 EL neutrales Kokosfett
- Prise Salz

Marinade

- 40 g Sojasoße
- 40 g Rote-Bete-Saft
- 1 gestr. TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Hefeflocken
- 1/2 TL gestr. Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Thymian
- 1 TL grober Pfeffer, gemahlen (optional)
- 1 EL Ahornsirup (optional aber empfehlenswert)

Zusätzlich (optional)

- Smoky Chipotle Mayo
(Rezept findet ihr hier / Im Video
„Die beste vegane Mayonnaise“)
- 1 Semmel / Brötchen
- Etwas frische Petersilie

Zubereitung:

Die Pilzrosen gegebenenfalls putzen und kleine Verunreinigungen wegschneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Pilzrosen hineinlegen und das Kokosfett darüber geben, sowie ein wenig Salz darüberstreuen. Nun die Hitze etwas reduzieren und dann eine zweite schwere Pfanne, mit sauberem Boden, auf die Pilze stellen und diese damit beschweren. Die Pilze sollen dadurch gleichmäßig Kontakt zum heißem Pfannenboden haben. Schön kross anbraten und dann die Pilze wenden. Wieder mit dem Pfannenboden nach unten drücken und die andere Seite braun anrösten. Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen. Jetzt kann es sein, dass bei den Pilzen viel Flüssigkeit ausgetreten ist, diese bitte abgießen. Dann die Pilze mit der Marinade ablöschen, gut darin wenden und die Marinade einreduzieren lassen. Aufpassen, dass die Sojasoße dabei nicht verbrennt! Die Marinade kocht relativ schnell ein. Die Pilze auf ein Brett legen, in Tranchen schneiden und dann servieren! Wer möchte kann nun ein Brötchen aufschneiden, mit der Smoky Chipotle Mayo bestreichen, die Pilzscheiben darauflegen, gerne noch etwas frische Petersilie darüber streuen und dann genießen!





Tipps:

- Wer den Igel-Stachelbart, auch als Löwenmähne bzw. Lion's Mane bekannt, bekommt, sollte unbedingt dieses Rezept damit ausprobieren!
- Wenn man kein neutrales Kokosfett findet, dann funktioniert auch Bratöl.
- Mit der Marinade lässt sich außerdem super gut Tofu ablöschen!
- Der eventuell abgegossene Sud von den Pilzen, kann auch als Basis für eine schöne Soße weiterverwendet werden.

Abwandlungen:

- Wer mag kann als Marinade, ebenso einfach etwas gute Barbecue Soße, Rote-Bete-Saft, sowie Knoblauchpulver miteinander vermischen! Oder nach Bedarf noch scharfe Chili-Soße hinzufügen, je nachdem was dazu serviert wird.
- Auf dem Pilz-Steak-Chipotle-Mayo-Brötchen passt auch sehr gut noch frische Brunnenkresse oder Rucola, sowie eingelegte Zwiebeln! *Ein Rezept für gepickelte Zwiebeln findet ihr hier oder im Video „deftig gefüllte Zwiebeln“.*
- Selbstverständlich passen zu den Pilz-Steaks auch selbstgemachte Pommes oder Wedges, zusammen mit der Smoky Chipotle Mayo. Gerne einen frischen grünen Salat dazu servieren! Oder gegrillte/gekochte Maiskolben!
- Die Pilzscheiben sind auch perfekt für eine Bowl mit z. B. Reis. Gedämpftes Gemüse dazu, eine gute Soße und schon ist es perfekt!

