

Bioleks: Gemüse-Pfanne mit Pfifferlingen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gemüse-pfanne-mit-pfifferlingen

Zutaten:

- 300g Pfifferlinge
- 3-4 Tomaten
- 5 kleine Zwiebeln oder Schalotten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2-3/ca. 1kg dicke Gärtner-Gurken/keine Salatgurken!
- 4-5 EL Olivenöl
- etwas gekörnte Brühe
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Pfifferlinge putzen, aber möglichst nicht waschen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und Kerne und Trennwände entfernen. Dann die Schoten in Streifen schneiden. Die Gurken schälen, an beiden Enden ein kleines Stück abschneiden und prüfen, ob sie bitter sind. Wenn nicht, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Gurkenhälften in 3cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne mit Deckel das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln und Paprikastreifen darin 5 Minuten dünsten. Dann die Gurkenstücke zugeben und 6-7 Minuten unter Rühren mitdünsten. Zum Schluß die Pilze zufügen. Alles leicht salzen und pfeffern. Wenn das Gemüse Saft gezogen hat, etwas gekörnte Brühe unterrühren. Die Tomatenstücke dazugeben und geschlossen weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit viel gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 20.9.1996

Prominenter Gast: Marusha