

Uwe Buschhaus  
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318  
Fax. 49(0)2302 962184

[www.speisepilze.eu](http://www.speisepilze.eu)  
[info@speisepilze.eu](mailto:info@speisepilze.eu)

**PILZ GROSSHANDEL**

**UWE BUSCHHAUS**

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

## **REZEPT: ENOKI – ENOKI PILZPFANNE**

(4 Personen)

### **ZUTATENLISTE / MENGE/EINHEIT**

375 g Hähnchenbrustfilet,  
30 g frischer Ingwer,  
2 EL Sojasauce,  
10 g getrocknete Mu-Err  
(Black Fungus) Pilze,  
100 g frische Champignons,  
100 g frische Enoki Pilze,  
100 g Reisvermicelli,  
1 rote Zwiebel,  
3 Frühlingszwiebeln,  
1 Zucchini,  
½ rote Paprikaschote,  
100 g Karotten,  
1 TL Szechuan Pfeffer,  
3 EL Öl zum Braten,  
1 Prise Salz,  
3 EL frisch gehackte Petersilie zur Garnierung

Uwe Buschhaus  
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318  
Fax. 49(0)2302 962184

www.speisepilze.eu  
info@speisepilze.eu

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

## ARBEITSSCHRITTE/ZUBEREITUNG:

Den Die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit einer Tasse heißem Wasser übergießen. Mindestens 10 Min. einweichen lassen. Das Hähnchenbrustfilet in sehr dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, klein herschneiden und durch die Knoblauchpresse über das Hähnchenfleisch pressen. Den Szechuan Pfeffer mit der Gewürzmühle über das Hähnchenfleisch mahlen. Die Sojasoße zugeben und gut vermischen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Streichholz - große Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln, das weiße Kerngehäuse ausschneiden und in Streichholz - große Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, Scheidewände, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die gut geweichten Mu-Err Pilze aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und ausdrücken. Die Einweichflüssigkeit durchsiehen und aufheben. Die Mu-Err Pilze in dünne Streifen schneiden, dabei harte Stellen wegschneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Enoki Pilzen das Wurzelstück abschneiden. Die Pilze nicht waschen! Die Enoki Pilze in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Vermincelli in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere durchschneiden. Auf einem Brett auslegen.

Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben, den Wok gut schwenken, damit das Öl die Seiten benetzt. Die Fleischstreifen portionsweise bei starker Hitze 2 bis 3 Min. braten bis die Fleischstreifen rundum angebraten und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen. ( Damit die Reste nicht verbrennen, den Wok mit Küchenpapier auswischen. ) Den Wok wieder erhitzen , 2 EL Öl zugeben und darin die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln 1 bis 2 Min. braten. Die Karotten-, Paprika- und Zucchinistreifen zugeben und gut rühren. Die eingeweichten Mu-Err Pilze und die frischen Champignon Pilze zugeben und zusammen weitere 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Hähnchenbrust und Nudeln zugeben, gut durchmischen, das Pilzwasser und eventuell 1 EL Sojasoße zugeben, leicht salzen und für 2 Min. den Deckel auflegen.

Die Pilzpfanne mit den Enoki- Pilzen und der gehackten Petersilie garnieren und sofort servieren. Die Enoki Pilze nicht mitbraten !

In Kooperation mit [www.rezepte-buch.org](http://www.rezepte-buch.org) - [www.rezepte-buch.org](http://www.rezepte-buch.org) - Grundsätzlich genießen Kochrezepte keinen Urheberrechtsschutz, da es an dem Kriterium des "Werkbegriffs" scheitern dürfte. 1. es handelt sich in aller Regel nicht um ein schützwürdiges Sprachwerk - 2. es liegt keine persönliche geistige Schöpfung vor (ein gewisse gestalterische Höhe). Das kann in Ausnahmefällen natürlich anders sein. Es gibt bsw. Rezepte, die literarisch - künstlerisch gestaltet sind, dieses ist im Einzelfall zu prüfen. Ausnahmsweise hat die Rechtsprechung Urheberrechtsschutz gewährt, wenn die sprachliche Fassung der Kochregel in Verbindung mit der Einteilung und Anordnung des Textes einen gewissen Aufwand geistiger individueller Tätigkeit verlangt. (Quelle: OLG Hamburg, U.v. 17.7.80, Schulze OLGZ 229, S.7 - zur Übernahme von Teilen eines Rezeptes ) Die Koch- und Backrezepte die sich auf dieser Website befinden, stammen aus den verschiedensten Quellen (z.B. aus Büchern, Zeitschriften, Internet, Prospekten, persönlichen Aufzeichnungen entnommen usw.) Alle Rezepte sind von uns getestet, und die Texte soweit erforderlich angepasst. Die Bilder und Grafiken der Rezepte sind von uns selbst fotografiert. Andere Texte, Bilder und Grafiken sind teilweise aus Büchern, Zeitschriften, Internet, Prospekten entnommen. Sollte mit der Veröffentlichung einzelner Vorlagen, Rezepte, Bilder, Inhalte und Texte aus versehen Ihr Copyright verletzt worden sein, teilen Sie es uns bitte mit. Wir werden diese Inhalte dann umgehend von der Website entfernen. Dieser Pilz Rezepte- Service wird Ihnen von - Pilz Grosshandel - UWE BUSCHHAUS - IMPORT - EXPORT - zur Verfügung gestellt. GOOD MUSHROOMS. ... GOOD LIFE