



Gebackene Enoki-Pilze mit Pak Choi-Salat

Zutaten pro Portion

Für die Enoki

- 100 g Enoki-Pilze | diese Pilze sind in Asia-Läden im Kühlregal erhältlich
- 2 EL Erdnussöl
- Grobe Chiliflocken
- Meersalz

Für den Pak Choi-Salat pro Portion

- 3-4 kleine Pak Choi
- 2-3 EL Erdnussöl
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL frischer Zitronensaft | nach Geschmack
- Meersalz
- 0,5 EL Sesamkörner (geröstet)

Für den besonderen Geschmack: [Fleur de Sel Hibiskusblüte](#)

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Den Ofen auf etwa 170-180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.
2. Die Enoki aus der Verpackung nehmen. Den Wurzelbereich, an dem sie zusammen gewachsen sind, wegschneiden. Die Enoki-Pilze anschließend vorsichtig voneinander trennen bzw. einzeln auseinander zupfen.
3. In einer Schüssel 2 EL Erdnussöl, Meersalz und grobes Chilipulver bzw. Chiliflocken miteinander vermengen. Die Enoki darin vorsichtig marinieren. Die Pilze anschließend auf das Backpapier legen. Die Pilze sollten dabei schön locker über das Blech verteilt werden und nicht zu stark aufeinander liegen.
4. Enoki 20-25 Minuten im Ofen backen, bis sie alle schön golden braun sind. In der Zwischenzeit kann man den Pak Choi-Salat vorbereiten.
5. Für den Pak Choi-Salat den asiatischen Kohl waschen und die harten Strunkteile entfernen. Größere Blätter klein schneiden und die feinen Blätter so belassen. Aus Erdnussöl, Reisessig, Zitronensaft, Sojasoße und einer kleinen Prise Meersalz ein Dressing anrühren. Pak Choi im Dressing wenden, auf einem Teller anrichten und mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.
6. Zum Ende der Backzeit hin (nach etwa 20 Min) sollte man die Pilze im Ofen nicht aus den Augen lassen, da der Grad zwischen "knusprig" und "verbrannt" sehr eng ist. Danach nehme ich das Blech aus dem Ofen und tupfe überschüssiges Öl an den Enoki mit etwas Küchenkrepp ab.

Enoki vorsichtig vom Backpapier lösen, auf dem Teller mit dem Pak Choi-Salat anrichten und mit etwas Meersalz oder Fleur de Sel Hibiskusblüte bestreuen. Fertig ist diese asiatisch-köstliche Knabberlei. Viel Vergnügen.