

Vegane Rahmpilz-Pfanne mit Reis

Zutaten für 2 Portionen

Für den Reis:

- 100 g Reis
- 200 ml Wasser + 1/2 TL Salz

Für die Rahmpilze

- 300 g Champignons
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 EL Hefeflocken
- 150 ml Kochsahne, z.B. Hafer Cuisine
- 1 EL Speisestärke
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL frische oder getrocknete Petersilie
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Zucker | alternativ: 1 Spritzer Agavendicksaft
- 1 mittlere Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Pflanzendrink
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Öl zum Braten

Nährwertangaben pro 100 g: 83 kcal | 8 g KH | 3 g E
4 g F

1. Reis kochen: Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben, verrühren und einmal aufkochen lassen. Danach die Kochplatte ausschalten und den Reis darauf mit geschlossenem Deckel in etwa 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.

2. Gemüse vorbereiten: Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

3. Gemüse anbraten: Dafür Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazu geben und bei starker Hitze für 3 bis 5 Minuten glasig darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2 Minuten mitbraten. Anschließend die Pilzscheiben in die Pfanne geben, alles verrühren und bei starker Hitze für 4 bis 6 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe und Kochsahne ablöschen. Hefeflocken, Agavendicksaft, Paprikapulver sowie Sojasoße dazugeben, unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Danach die Kochplatte auf mittlere Hitze runterschalten.

4. Rahmpilzsoße zubereiten: Pflanzendrink sowie Speisestärke in eine Schüssel füllen und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis sich die Stärke aufgelöst hat. Das Gemisch zu den übrigen Zutaten geben und bei mittlerer Hitze für etwa 8 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Soße andickt ist. Nach Gusto noch einmal abschmecken und vor dem Servieren die Knoblauchzehen entfernen.

www.we-are-forever.com

RAHPILZ-PFANNE MIT REIS | VEGAN

