



Thailändische Austernpilzpfanne vegan

mit Zitronengras auf Kokosreis



ca. 30min



3-4 Personen

Lust auf einen Ausflug in die feine vegane Thai-Küche? Fluffiger Sushireis ist die Basis, eine bunte Gemüsepfanne mit Austernpilzen und Karotten sorgt für Biss und guten Geschmack – aber der eigentliche Star des Abends ist die leckere Mischung an Aromen: Von Zitronengras und Limette über Kokosmilch und Sojasauce bis hin zu frischer Minze, Erdnüssen und Chiliflocken ist alles dabei, was Foodie-Herzen höher schlagen lässt!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 400ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 500g Austernpilze
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Schalotten
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Chiliflocken
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 18.5g



1. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** und 400ml Wasser mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen, anschließend den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die oberen 3cm des **Zitronengrases** entfernen, das **übrige Zitronengras** in feine Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob zerteilen. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



2. Karotten und Pilze würzen

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Pilze** in mundgerechte Stücke zupfen und mit den **Karotten**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Sauce erwärmen

Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, die **Chiliflocken nach gewünschtem Schärfegehalt** und das **Zitronengras** mit 2TL Zucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Karotten und Pilze braten

Die **Karotten** und die **Pilze** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 5-8Min. goldbraun und gar braten, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Damit die Pfanne nicht zu voll wird, ggf. in mehreren Vorgängen arbeiten. Die **Karotten** und die **Pilze** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Pilzpfanne fertigstellen

Die **Karotten**, die **Pilze** und die **Schalotten** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Kokosreis** auf Teller verteilen und mit der **Pilzpfanne** anrichten. Nach Belieben mit der **Limettenschale**, den **Minzeblättern** sowie den **Erdnüssen** garnieren und servieren.