



## Thailändische Austernpilzpfanne vegan

mit Zitronengras auf Kokosreis



ca. 30min



3-4 Personen

Lust auf einen Ausflug in die feine vegane Thai-Küche? Köstlicher 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 bis hin zu frischer Minze und Erdnüssen ist alles dabei, was Foodie-Herzen höherschlagen lässt!

## Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 400ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 500g Austernpilze
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Schalotten
- 10g Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 70ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>

## 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

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 15.9g



1. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** und 200ml Wasser mit ½TL Salz zum Kochen bringen, anschließend den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



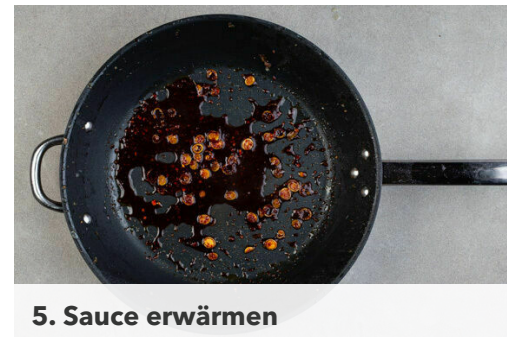
4. Zutaten vorbereiten

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 ½ TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Sauce erwärmen

Die **Chili-Zitronengras-Sauce** 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. Mit dem **Limettensaft** abschmecken. 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.