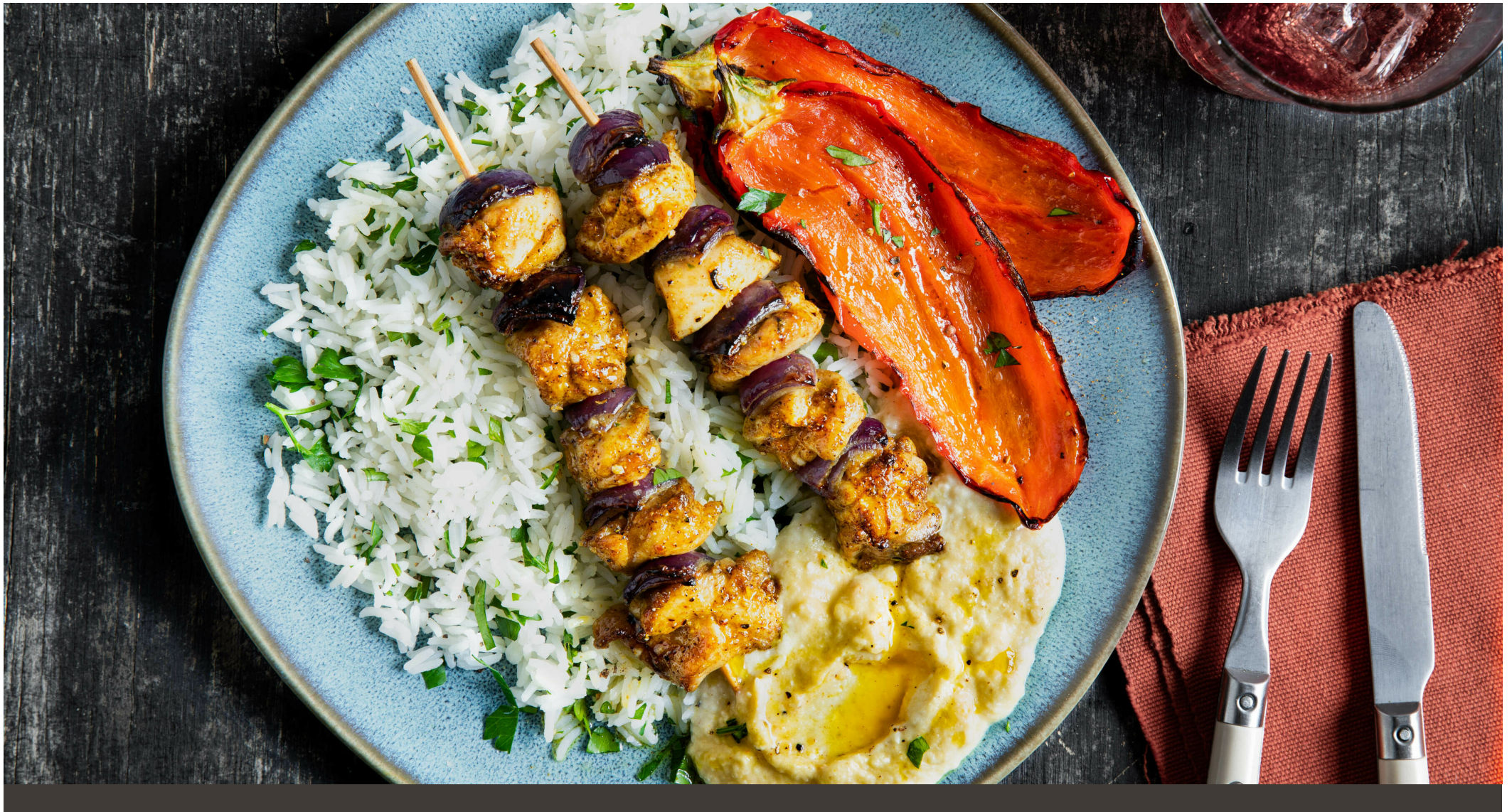




TBR V: Pulled Mushrooms mit Paprika

und Auberginen-Feta-Creme, dazu Reis



30-40min



3-4 Personen

Zu im Ofen gegrillter Paprika, lockerem Petersilienreis und einer köstlichen Creme aus Aubergine und Feta servierst du heute eine feine Pilzpfanne mit Austernpilzen und Champignons, die bereits lecker gewürzt bei dir ankommt. Ein vegetarischer Genuss de luxe!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Auberginen
- 10g Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 100g Feta ¹
- 2 Packungen vegane Schawarma-Pilze ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat, kann auch Ober-/Unterhitze verwenden.

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 18.5g



1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Creme zubereiten

Das **Auberginenfruchtfleisch** aus der Schale löffeln. In einem hohen Gefäß mit dem **Feta**, dem **Knoblauch** und 3EL Olivenöl pürieren und die **Auberginen-Feta-Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** längs halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10Min. im Ofen grillen, bis die Haut sehr dunkel ist und das **Auberginenfruchtfleisch** weich ist.



5. Paprika und Pilze garen

Die **Paprika** 8-10Min. im Ofen rösten, dabei ab und an wenden. Die **Paprika** ggf. früher vom Blech nehmen, falls sie zu dunkel wird. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. knusprig anbraten, dabei nicht zu häufig rühren, damit die **Pilze** schön bräunen. Ggf. mit Salz abschmecken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Auberginen** vom Blech nehmen und die **Paprikaviertel** mit der Hautseite nach unten auf das Blech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit 1-2 Prisen Salz würzen.



6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mengen. Die **Pulled Mushrooms** mit dem **Reis**, den gerösteten **Paprikahälften** und der **Auberginen-Feta-Creme** auf Teller verteilen und servieren.