



Thailändische Austernpilzpfanne vegan

mit Zitronengras auf Kokosreis



ca. 30min



2 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 und Sojasauce bis hin zu frischer Minze, Erdnüssen und Chiliflocken ist alles dabei, was Foodie-Herzen höherschlagen lässt!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 200ml Kokosmilch
- 1 Karotte
- 250g Austernpilze
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Schalotte
- 10g Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Achtung, die Chiliflocken sind scharf! Wer es nicht so scharf möchte, verwendet etwas weniger.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 17.4g



1. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem kleinen Topf die **Kokosmilch** und 100ml Wasser mit 1 Prise 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.



2. Karotten und Pilze würzen

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



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 zwei Vorgängen arbeiten. Die **Karotten** und die **Pilze** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Zutaten vorbereiten

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



5. Sauce erwärmen

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



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.