



TBR V: Pulled Mushrooms mit Paprika

und Auberginen-Feta-Creme, dazu Reis



30-40min



2 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!

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Aubergine
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 50g Feta ⁷
- 180g vegane Schawarma-Pilze ⁶

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

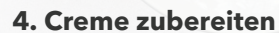
Wer keinen Ofen mit Grillfunktion hat,
kann auch Ober-/Unterhitze verwenden.

Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 870kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 18.0g



Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Auberginenfruchtfleisch** aus der Schale löffeln. In einem hohen Gefäß mit dem **Feta**, dem **Knoblauch** und 2EL Olivenöl pürieren und die **Auberginen-Feta-Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Aubergine** 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.



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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. knusprig anbraten, dabei nicht zu häufig rühren, damit die **Pilze** schön bräunen. Ggf. mit Salz abschmecken.



Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die gegrillten **Auberginen** vom Blech nehmen und die **Paprikaviertel** mit der Hautseite nach unten auf das Blech geben. Mit ½ EL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen.



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