



Chili-Tomatenreis mit veganem Hack

garniert mit gebratenen Champignons



ca. 25min



3-4 Personen

Mit dem heutigen Gericht bringen wir das innere Feuer zum Lodern. Koreanische Chilipaste kitzelt die Zunge und die Lebensgeister, fruchtige Tomaten bringen Farbe ins Spiel und fluffiger Reis macht richtig schön satt. Darauf hat es sich eine würzige Hack-Pilz-Pfanne bequem gemacht, die mit Misopaste gepimpt für strahlende Gesichter und glückliche Mägen sorgt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 300g Sushireis
- 500g Champignons
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 50g Misopaste ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 26.1g



1. Zutaten vorbereiten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



2. Tomaten braten

Die **Tomaten**, den Knoblauch und die **Chilipaste** mit 1EL Zucker und 1TL Salz in einem mittelgroßen Topf mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–6Min. anbraten, bis die **Tomaten** zerfallen. **Tipp:** Die **Tomaten** gelegentlich mit einem Pfannenwender etwas andrücken, dann zerfallen sie schneller.



4. Pilze & Hack braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten und mit 1TL Salz würzen. Das **vegane Hack** zugeben und ca. 4Min. weiterbraten, bis alles gar und gut gebräunt ist. Ggf. mit Salz nachwürzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser und 1EL Essig verrühren. Die **Pilz-Hack-Pfanne** mit 1EL Mehl bestäuben, die **Misosauce** zugeben und 1–2Min. köcheln lassen. Den **Reis** mit 1TL Essig verfeinern. Die **Pilze** und das **Hack** auf dem **Tomatenreis** anrichten und servieren.



3. Reis garen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann zu den **Tomaten** in den Topf geben und unterheben. Das aufgekochte Wasser angießen und alles abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Heißer Reis

Der Reis sollte die gesamte Flüssigkeit aufnehmen, daher wird zum Ende der Kochzeit kaum noch Flüssigkeit im Topf sein. Es ist wichtig, den Reis bei niedriger Temperatur zu garen, da er so sanft dämpfen kann, statt zu verbrennen. Zu hohe Temperaturen könnten dazu führen, dass der Reis am Topfboden festbrennt, sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist.