



Chili-Tomatenreis mit veganem Hack

garniert mit gebratenen Champignons



ca. 25min



2 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

- 2 Tomaten
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 150g Sushireis
- 250g Champignons
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 25g Misopaste ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 751kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 26.1g



1. Zutaten vorbereiten

300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, dabei die Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Tomaten braten

Die **Tomaten**, den Knoblauch und die **Chilipaste** mit 1TL Zucker und ½TL Salz in einem kleinen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, bis die **Tomaten** zerfallen. **Tipp:** Die **Tomaten** gelegentlich mit einem Pfannenwender etwas andrücken, dann zerfallen sie schneller.



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.



4. Pilze & Hack braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten und mit ½TL 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 3EL Wasser und 1TL Essig verrühren. Die **Pilz-Hack-Pfanne** mit 1TL Mehl bestäuben, die **Misosauce** zugeben und 1-2Min. köcheln lassen. Den **Reis** mit ½TL Essig verfeinern. Die **Pilze** und das **Hack** auf dem **Tomatenreis** anrichten und servieren.



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.