



Portobello-Pilze in Erdnuss-Sauce

auf duftendem Jasminreis mit Karottensalat



ca. 30min



3-4 Personen

Unsere kulinarische Reise von heute verschlägt uns nach Thailand: Gebratene Portobello-Pilze werden von würziger Satay-Erdnusssauce umgeben und machen es sich auf fluffigem Jasminreis gemütlich. Dazu gibt es fix geraspelten Karottensalat und frische Lauchzwiebeln als Garnitur. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 8 Portobello-Pilze
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 280g Satay-Erdnusssauce ^{1,2,3}
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 15.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Karotte einlegen

½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 2EL hellem Essig auflösen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln, dann mit dem Essig vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen (siehe auch Schritt 6).



3. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis sie weich sind.



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** mit 4TL Balsamicoessig ablöschen, dann die **Sojasauce** einrühren. Die **Erdnusssauce** in die Pfanne geben und ca. 1Min. aufwärmen.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Pilze** und die **Karotten** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Einlegen 2.0

Die Karotte strahlt dir auf dem Teller entgegen – aber du willst noch mehr Farbe und Frische? Dann kannst du den Rohkost-Salat um eine rote Zwiebel oder eine Gurke ergänzen: In feine Streifen oder Scheiben schneiden und ab in den Essig damit! Je nach dem, wie viel Gemüse du hinzufügst, brauchst du etwas mehr Essigsud.