



Teriyaki-Pilzpfanne auf Sesamreis

serviert mit frischem Karottensalat



ca. 25min



4 Portionen

Für ein rundum gelungenes Essen braucht es manchmal nur eine würzige Sauce, die dem Gericht richtig viel Geschmack einhaucht. In diesem Fall verfeinern wir unsere Pilze, die ja sowieso schon einiges an Umami auf den Teller bringen, mit einer herzhaften Teriyakisauce. Dazu gibt es knackigen Karottensalat und fluffigen Reis mit feinem geröstetem Sesam. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 800g Austernpilze & braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 2 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Topf mit Deckel
- 1-2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 14.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Austernpilze** ggf. voneinander trennen. Große **Champignons** halbieren oder vierteln; die kleineren **Champignons** sollten für dieses Rezept nicht zerkleinert werden.



4. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** heben.



2. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Teriyakisauce** und 2TL (Weißwein-)Essig unter die **Pilze** in der Pfanne rühren, bis alle **Pilze** mit **Sauce** überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Sesam**, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker unter den **Reis** rühren. Die **Pilzpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Karottensalat** servieren.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 7-10Min. anbraten, bis sie kräftig gebräunt sind. Falls nicht alle Pilze in die Pfanne passen, entweder eine weitere Pfanne verwenden oder die Pilze in 2 Portionen garen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten.



6. Restepfanne

Dieses Rezept eignet sich hervorragend dazu, Gemüsereste aus dem Kühlschrank aufzubrauchen: Dazu das Gemüse einfach in Stücke schneiden und in Schritt 3 mit in die Pfanne geben, nachdem die Pilze ein wenig zusammengefallen sind.