



Portobello-Pilze in Erdnuss-Sauce

auf duftendem Jasminreis mit Karottensalat



ca. 30min



4 Portionen

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 geraspelt Karottensalat und frische Lauchzwiebeln als Garnitur. Guten Appetit!

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

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig ⁴

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

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

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

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



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.



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).



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.



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



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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**