



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 8 Portobello-Pilze
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>3</sup>
- 280g Satay-Erdnusssauce<sup>1,2,3</sup>
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig<sup>4</sup>

## 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.



### 4. Sauce zubereiten

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



### 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).



### 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.



### 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.



### 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 Essigud.