



Portobello-Pilze in Erdnuss-Sauce

auf duftendem Jasminreis mit Karottensalat



ca. 25min



2 Portionen

Unsere kulinarische Reise von heute verschlägt uns nach Thailand: Gebratene Portobello-Pilze werden von würziger Satay-Erdnussauce 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

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 4 Portobello-Pilze
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 140g Satay-Erdnussauce ^{1,2,3}
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 545kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 16.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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

1 kräftige Prise Zucker und 1 Prise Salz in 1EL hellem Essig auflösen. Die **Karotte** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis sie weich sind.



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** mit 2TL Balsamicoessig ablöschen, dann die **½ der Sojasauce** einrühren. Die **Erdnussauce** in die Pfanne geben und ca. 1Min. aufwärmen.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** 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.