



Thailändische Austernpilzpfanne vegan

mit Zitronengras auf Kokosreis



ca. 30min



4 Portionen

Lust auf einen Ausflug in die feine vegane Thai-Küche? Köstlicher Sushireis ist die Basis, eine bunte Gemüsepfanne mit Austernpilzen und Karotten sorgt für Biss und guten Geschmack – aber der eigentliche Star des Abends ist die leckere Mischung an Aromen: Von Zitronengras und Limette über Kokosmilch und Sojasauce bis hin zu frischer Minze, Erdnüssen und Chiliflocken ist alles dabei, was Foodie-Herzen höherschlagen lässt!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 400ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 500g Austernpilze
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Schalotten
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Pck. Chiliflocken
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Achtung, die Chiliflocken sind scharf! Wer es nicht so scharf möchte, verwendet etwas weniger.

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 17.5g



1. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** und 200ml Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz zum Kochen bringen, anschließend den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Karotten und Pilze würzen

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Pilze** in mundgerechte Stücke zupfen und mit den **Karotten**, 2EL Pflanzenöl sowie je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer vermengen.



3. Karotten und Pilze braten

Die **Karotten** und die **Pilze** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 5-8Min. goldbraun und gar braten, dabei gelegentlich umrühren. **Tipp:** Damit die Pfanne nicht zu voll wird, ggf. in mehreren Vorgängen arbeiten. Die **Karotten** und die **Pilze** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Zutaten vorbereiten

Die oberen 3cm des **Zitronengrases** entfernen, das **übrige Zitronengras** in feine Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob zerteilen. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Sauce erwärmen

Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, die **Chiliflocken** nach gewünschtem Schärfegehalt und das **Zitronengras** mit 2TL Zucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Pilzpfanne fertigstellen

Die **Karotten**, die **Pilze** und die **Schalotten** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Kokosreis** auf Teller verteilen und mit der **Pilzpfanne** anrichten. Nach Belieben mit der **Limettenschale**, den **Minzeblättern** sowie den **Erdnüssen** garnieren und servieren.