



## Thailändische Austernpilzpfanne vegan

mit Zitronengras auf Kokosreis



ca. 30min



2 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

- 150g Sushireis
- 200ml Kokosmilch
- 1 Karotte
- 250g Austernpilze
- 1 Zitronengrassstange
- 1 Schalotte
- 10g Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipps

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 17.4g



### 1. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einem kleinen Topf die **Kokosmilch** und 100ml Wasser mit 1 Prise 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.



### 4. Zutaten vorbereiten

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



### 2. Karotten und Pilze würzen

Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Pilze** in mundgerechte Stücke zupfen und mit den **Karotten**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise 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 zwei Vorgängen arbeiten. Die **Karotten** und die **Pilze** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Sauce erwärmen

Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, die **Chiliflocken** nach gewünschtem Schärfegrad und das **Zitronengras** mit 1TL 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.