

Vegane Pilzpflanne mit Express-Reis
REZEPT

Vegane Pilzpflanne mit Express-Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

Dieses vegane Pilzgericht ist eine herbstliche Gaumenfreude und begeistert mich seiner Farbenpracht.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 1 Beutel Ben's Original™ Express-Langkorn-Reis
- 200 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- 12 Kirschtomaten
- 60 g Baby Spinat

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 ml Soja-Rahm (15 % Fett)
- 100 ml Gemüse-Bouillon
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

VERWENDETES PRODUKT



BEN´S ORIGINAL™ Express Langkorn-Reis 250g

[MEHR DETAILS](#)

ZUBEREITUNG

- 1
Pilze putzen. Champignons vierteln und Austernpilze halbieren. Tomaten und Spinat waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Knoblauch schälen und fein schneiden.
- 2
Eine grosse tiefe Pfanne mit Öl erhitzen und Pilze und Knoblauch kräftig darin anbraten. Danach Tomaten und Spinat zugeben und alles kurz weiterbraten lassen. Anschliessend mit dem Soja-Rahm und der Gemüse-Bouillon ablöschen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 3
Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten. Das Pilzragout dazu servieren.
4. Tipp:
Das Gericht kann mit frischer Kresse garniert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 1035 kcal
- Energie: 4330 kJ
- Eiweiss: 49 g
- Fett: 66 g
- Kohlenhydrate: 54 g

KATEGORIEN:

[Langkorn-Reis](#), [Vegan](#), [Reispfanne](#)

WEITERE REZEPTE



Lachs Asia Style

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Pilzrisotto

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Indischer Fisch-Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

10 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://ch.bensoriginal.com/rezepte/vegane-pilzpflanne-mit-express-reis>