Vegane Pilzpfanne mit Express-Reis
REZEPT

Vegane Pilzpfanne mit Express-Reis

ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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

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. 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

Pilzrisotto

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Indischer Fisch-Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/vegane-pilzpfanne-mit-express-reis*