



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Vegane Pilzpfanne



Zutaten Für 2 Portionen

- 250 g Champignons
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Alnatura Räuchertofu
- 5 Stängel Petersilie
- 1 EL Alnatura Gemüsebouillon (Pulver)
- 150 ml heißes Wasser
- 150 g Alnatura Kichererbsen wie Reis
- 1 EL Alnatura Olivenöl
- 1 EL Alnatura Cashewmus
- Alnatura Meersalz
- Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung: 10 Min. + 10 Min. Kochzeit

Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu abtropfen lassen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Pilze in eine Pfanne geben und bei hoher Hitze in 5 Min. rundum braun anbraten, bis Wasser austritt und wieder verdampft. Inzwischen die Gemüsebouillon mit dem Wasser anrühren. Kichererbsenreis nach Packungsangabe zubereiten und in ein Sieb abgießen.

Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Räuchertofu zu den Pilzen geben und alles 5 Min. unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze braten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen. Das Cashewmus unterrühren und die Pilzsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kichererbsen wie Reis auf Teller verteilen, die Pilzsauce darauf anrichten und alles mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp: