



Austernpilze mit süß-saurem Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

Für die Austernpilze

- 150 g Austernpilze - der Länge nach vierteln
- 3 EL Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 EL Tapiokamehl
- ½ TL Backpulver, gestrichen
- 3 ½ EL Wasser
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Kokosöl

Für das Gemüse

- 80 g Tomaten - in Spalten schneiden
- 50 g Ananas - in 1-cm-Würfel schneiden
- 50 g grüne Paprika - in 2-cm-Würfel schneiden
- 50 g Karotten - schälen, längs halbieren und schräg in 2-mm-Stücke schneiden
- 1 rote, milde Chilischote - entkernen und fein hacken
- 200 ml Orangensaft, möglichst frisch gepresst (er sollte eher süß sein)
- 3 EL [Yaconsirup](#)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Austernpilze das Dinkelmehl mit Backpulver und Tapiokamehl mischen, 3 ½ EL Wasser und Tamari dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Austernpilze darin wenden.

Eine Bratpfanne mit 1 EL Kokosöl erhitzen und die Pilze 12 - 15 Min. bei mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben und zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Kokosöl erhitzen und die Paprika zusammen mit den Karotten darin kurz scharf anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 °C erhitzen und die Austernpilze darin ca. 8 Min. erwärmen.

Die Pfannenhitze reduzieren, die Chilis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Orangensaft ablöschen und den Yaconsirup dazugeben. Falls vom Teig noch etwas übrig ist, diesen einrühren und die Sauce köcheln lassen, bis sie schön cremig ist.

Zum Schluss die Ananas und die Tomaten in die Sauce geben und darin kurz erwärmen.

Die Austernpilze zusammen mit dem süß-sauren Gemüse auf zwei Teller verteilen und zu einem Basmatireis oder zu Thai-Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 330 kcal
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 12 g