



Gemüse-Pilz-Pflanne mit Tofu

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüse-Pilz-Pflanne

- 100 g Vollkornreis – über einem Sieb gründlich spülen
- 200 g Räuchertofu – in 1 cm breite und 3 cm lange Stücke schneiden
- 150 g Shiitake – säubern und vierteln
- 150 g Kräuterseitlinge – in Scheiben schneiden
- 100 g Zuckerschoten – Fäden ziehen, über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 50 g Karotten – schälen und in ca. 1-mm-Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Wasser
- 50 ml Hafersahne
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen; in der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten.

Für die Gemüse-Pilz-Pflanne das Öl in einer Pflanne erhitzen und die Pilze darin unter Rühren ca. 5 Min. anbraten. Die Karotten und den Ingwer zugeben und 2 Min. mitbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Tofu und die Zuckerschoten in die Pflanne geben, mit Wasser ablöschen und abgedeckt kurz garen lassen, so dass die Schoten noch knackig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hafersahne mit dem Mandelmus in einer Schale verrühren und über das Gemüse giessen. Die Kartoffelstärke einrühren und einmal aufkochen lassen.

Die Gemüse-Pilz-Pflanne nochmals abschmecken und zusammen mit dem Reis geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 413 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 16 g

