



Shiitake-Pfanne mit Ingwer und Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

Für die Shiitake-Pfanne

- 500 g [Shiitake](#) - säubern und halbieren
- 200 g Kohlrabi - grob reiben
- 130 g Vollkorn-Basmatireis - über einem Sieb gründlich spülen
- 100 g Karotten - grob reiben

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Wasser
- 3 EL Sesamöl, geröstet
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 10 g Ingwer - in dünne Scheiben schneiden
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Shiitake-Pfanne als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin 1 Min. unter Rühren anbraten. Dann die [Shiitake-Pilze](#), Kohlrabi und Karotten dazugeben, mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. mitbraten.

Mit Wasser ablöschen, Yacon einrühren, aufkochen lassen und abschmecken.

Die Shiitake-Pfanne auf zwei Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 464 kcal
- Kohlenhydrate: 81 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 9 g