

Grüne Bohnen mit Paprika und Pilzen

Zutaten für 2 Portionen

Für die grünen Bohnen

- 180 g grüne Bohnen - waschen, Enden abschneiden und in 2-cm-Stücke schneiden
- 200 g grüne Paprika - waschen, entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Tofu Natur- in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 100 g Hirse - über einem Sieb gründlich spülen
- 60 g Shiitakepilze - putzen und in 1-cm-Streifen schneiden
- 60 g Austernpilze - putzen und in 1-cm-Streifen zupfen
- 1 TL Kartoffelstärke - mit wenig Wasser verrühren

Weitere Zutaten und Gewürze:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 3 EL Kokosöl
- 3 EL Tamari - davon 1 EL mit 1 EL wasser verrühren
- 1 Bio-Limette - davon 1 TL Saft + ½ TL Abrieb
- 1 EL geriebener Ingwer
- 5 g Basilikum
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Die Hirse in der Gemüsebrühe kräftig aufkochen, die Hitze stark reduzieren und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann den Herd abschalten und abgedeckt 15 Min. quellen lassen.

Einen Topf mit Wasser aufkochen, reichlich salzen und die Bohnen darin 5 Min. bissfest kochen.

In der Zwischenzeit das Basilikum mit der Kokosmilch in einen Mixer geben, kurz (!) mixen und beiseitestellen.

Den Tofu in einer Pfanne mit 1 EL Kokosöl goldbraun braten, mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Öl erhitzen und die Paprika zusammen mit den Pilzen und dem Ingwer bissfest braten. Mit 2 EL Tamari beträufeln und mit 100 ml Wasser ablöschen.

Die gemixte Kokosmilch dazugeben und kurz leicht kochen lassen. Dann die Kartoffelstärke einrühren und aufkochen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die grüne Bohnen-Paprika-Pilzpfanne mit der Hirse anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 562 kcal, Kohlenhydrate: 46 g, Eiweiss: 16 g, Fett: 33 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-tofu-gruene-bohnen-paprika-pilze.html>