



Pilzragout an Mandelsoße mit Reis

2 Portionen

250 g	Austernpilze
250 g	Champignons
1 - 2 EL	Bratöl
	Salz und Pfeffer
1	Lauchstange
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sojasauce
2 EL	Mandelmus
1 Tasse	Gemüsebrühe
1 gr. Tasse	Reis
2 gr. Tassen	Gemüsebrühe

4 Portionen

500 g	
500 g	
2 - 3 EL	
2	
2 kleine	
2 EL	
3 - 4 EL	
2 Tassen	
1 gr. Tasse	
2 gr. Tassen	

Das sollten Sie zuhause haben:
Bratöl, Salz und Pfeffer, Sojasauce,
Gemüsebrühe.

Tipp:
das Ragout schmeckt auch gut mit
Quinoa (wie auf dem Bild).

Zubereitung

Zuerst den Reis mit der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung aufkochen und mit geschlossenem Deckel dämpfen lassen bis er gar ist.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen. Die Austernpilze in nicht zu feine Streifen schneiden, die Champignons vierteln. Den Lauch putzen, in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne das Bratöl richtig heiß werden lassen. Alle Pilze auf einmal reingeben und bei hoher Hitze unter ständigem Rühren anbraten. In eine Schale geben, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Dann den Lauch anbraten, Knoblauch später dazu geben und kurz darauf mit der Sojasauce ablöschen. Das Mandelmus mit der warmen Gemüsebrühe verrühren und mit dem Gemüse kurz aufkochen. Pilze dazu geben, noch mal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles zusammen mit dem Reis anrichten und servieren. Wer mag, streut noch etwas frisch gehackte Petersilie darüber.