

Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce REZEPT

# **Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce**



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
28 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

Lass dich von der veganen Küche überzeugen und probiere diese vegane Pilz-Reispfanne! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

### **ZUTATEN**

- 1 Kochbeutel Ben's Original™ Natur-Reis
- 200 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- 12 Kirschtomaten

- 60 g Baby-Spinat oder TK-Spinat
- 2 Koblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 ml Sojasahne 15% Fett
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

#### **ZUBEREITUNG**

- 1. 1
   Ben's Original™ Natur-Reis im Kochbeutel nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2. 2
  Austernpilze putzen und halbieren. Champignons vierteln. Tomaten und Spinat waschen, Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Knoblauch schälen und fein schneiden.
- 3. 3 Eine große, tiefe Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und Austernpilze, Champignons und Knoblauch kräftig anbraten. Danach Tomaten und Spinat zugeben und alles kurz für ca. 3 Minuten anbraten lassen. Anschließend mit 250 ml Sojasahne und 100 ml Brühe ablöschen und bei niedriger Hitze ca. 5 Min köcheln lassen.
- 4. 4
  Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pilzragout und den Reis anrichten und genießen!
- Tipp Das Gericht kann mit frischer Kresse garniert werden.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 551 kcalEnergie: 2294 kJProtein: 14 gFett: 34 g

#### **KATEGORIEN:**

<u>Gemüse, Tomate, Reispfanne, 15 - 30 MIN, Kalorienarm / Low Carb, Vegan, Vegetarisch, Laktosefrei, Natur-Reis</u>

## WEITERE REZEPTE



## **Veganes Kokos-Curry mit Ananas**

Zubereitungszeit

28 Min

Source URL:
MEHR DETAILS
9 Stück
Zutaten
25 Min
Zubereitungszeit
Vegan gefüllte Tomaten mit Reis
MEHR DETAILS  x
9 Stück
Zutaten
20 Min
Zubereitungszeit
Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen
MEHR DETAILS  X
12 Stück
Zutaten

https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/vegane-pilz-reispfanne-in-cremiger-sahnsesauce