Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce
REZEPT

Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce



ZUBEREITUNGS ZEIT	28 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. Ben's Original™ Natur-Reis im Kochbeutel nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Austernpilze putzen und halbieren. Champignons vierteln. Tomaten und Spinat waschen, Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Knoblauch schälen und fein schneiden.
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. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pilzragout und den Reis anrichten und genießen!
5. Das Gericht kann mit frischer Kresse garniert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 551 kcal
- Energie: 2294 kJ
- Protein: 14 g
- Fett: 34 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

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