

Gemüsepfanne mit Portobello-Pilzen

Basenüberschüssig, vegan, glutenfrei

Für 3 Portionen

Pilze:

3 große Portobello-Pilze
1 Zweig Rosmarin (fein gehackt)
80ml Tamari
80 ml Wasser
2 EL Tomatenmark
2 EL Dattelsirup
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte

Gemüsepfanne:

1 Tasse Naturreis
1 Schalotte
Gemüse (in diesem Rp. ½ Zucchini, ½ Paprika,
1 dicke Scheibe Weißkohl)
½ Mango
Kokosfett



Pilze waschen und die Stiele entfernen.

Aus den Zutaten für die Pilze eine Marinade anrühren, die Pilze einmal von außen eintauchen und jeden Pilz mit 1-2 EL füllen. Die restliche Marinade in eine Auflaufform streichen und die Pilze daraufstellen. Nun müssen sie 1 Stunde gut marinieren.

In der Zeit Gemüse und Mango klein schneiden und den Reis in Salzwasser garen.

10 min vor Ende der Ziehzeit der Pilze den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Den Weißkohl darin 10min sanft braten und zu den Pilzen in die Auflaufform geben.

Die Form für 15 min in den Ofen geben.



In der Zeit in der Pfanne mit etwas Kokosfett die Zwiebeln und das restliche Gemüse anbraten.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Pilze rausnehmen und die Soße und den Weißkohl zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Den fertigen Reis in dazu, alles vermischen und noch mal für 3 min weiter braten. Die Pilze können so lange noch mal im Ofen warmgehalten werden.

Gemüse-Reis auf einen Teller geben. Mango Stücke darüber verteilen. Pilze in Scheiben schneiden und darüberlegen.

