



# Austernpilz-Sprossen-Geschnetzeltes mit Erbsen & Naturreis

⌚ Preparation time: 60 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Cashewkerne
- 7 EL Olivenöl
- 250 g Naturreis | nicht mit Wildreis zu verwechseln, welcher braun und ganz dünn ist. Ich verwende diesen [Naturreis von Davert](#).
- 600-700 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel für den Reis und 120 g (rote) Zwiebeln für das Geschnetzelte
- 6 ganze Nelken
- Eine kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 300 g Austernpilze
- 1 gehäufter EL Kartoffelmehl
- 1 TL Agavendicksaft oder Reissirup
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 3 TL Paprikapulver süß
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver | als "[Paprika de la Vera](#)" zu kaufen (kann bei Bedarf entfallen, ist aber geschmacklich ein echtes Highlight)
- 4 EL Sojasoße
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- 150 ml Reis Cuisine oder Hafer Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine
- Eine halbe Stange Lauch | nur den hellgrünen Teil
- 130 g Tiefkühl-Erbsen | oder wahlweise frische Erbsen
- 1 TL Kurkuma
- 70 g gemischte Sprossen - z.B. Mungo-, Kichererbsen-, Rettich- und Linsensprossen(siehe nachstehendes Foto)
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Etwas Muskatnuss
- 1-2 TL Zitronensaft (kann auch entfallen)
- 50 g Kürbiskerne + einige Kerne zum Garnieren

## Zubereitung (4 Stunden Einweichzeit für die Cashews + ca. 60 Minuten Zubereitungszeit)

1. Für dieses Rezept 100 g Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 4 Stunden, in klarem Wasser einweichen lassen.
2. Da der Naturreis etwas über 40 Minuten kochen muss, mit der Zubereitung des Reis bei diesem Rezept beginnen.
3. 250 g Reis abwägen. Eine kleine Zwiebel halbieren und auf der runden Außenseite mit jeweils drei Nelken "spicken". Falls Ihr keine Nelken habt, könnt Ihr diese auch weglassen. Aber die Nelken geben dem Naturreis ein ganz besonders gutes Aroma. Da sie in die Zwiebeln gespickt sind, kann man sie nach dem Kochen auch wieder einfach entfernen.
4. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten leicht anbraten, bis die Schnittflächen braun werden (ohne zu verbrennen!). Reis einrieseln lassen und ganz kurz mit anbraten. Dann den Reis mit den gespickten Zwiebelhälften mit rund 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Brühe aufkochen lassen, die Hitze anschließend reduzieren und den Reis ca. 45-55 Minuten bei leicht gekipptem Deckel köcheln lassen (je nach Anbieter/Reis variiert die Kochzeit leicht). Ab und zu umrühren. Sollte zu viel Flüssigkeit verdampfen, bevor der Reis gar ist (einfach probieren), etwas Brühe oder Wasser nachgießen. Den Reis nach der Kochzeit bei geschlossenem Deckel ohne Hitzezufuhr noch 15 Minuten quellen lassen.
5. Während der Reis vor sich hinköchelt, kann das Austernpilz-Sprossen-Geschnetzelte zubereitet werden. Dafür eine kleine oder halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Austernpilze putzen, erdige Stellen und den Strunk sowie zum Teil die Stiele abschneiden und die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Geschnittene Pilze in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl darüber geben und Pilze mit 1 EL Kartoffelmehl (wahlweise Speisestärke) vermengen.

Wenn Ihr kein Kartoffelmehl und keine Probleme mit Gluten habt, könnt Ihr auch "normales Hausmehl" verwenden.

7. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Geschnittene Austernpilze im Öl anbraten. Nach kurzer Zeit den gehackten Knoblauch dazu geben. Austernpilze mit 1 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Die Flüssigkeit der Pilze sollte möglichst komplett verdampfen. Gebratene Austernpilze mit 2 EL Sojasoße ablöschen, fertig braten und bereit stellen.
8. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Eine halbe Stange Lauch waschen, halbieren und fein aufschneiden (nur den hellgrünen Teil), Tiefkühl-Erbesen in einer Schüssel mit heißem Wasser auftauen lassen.
9. Eingeweichte Cashewnüsse abgießen und zusammen mit 150 ml Reis Cuisine, 3 EL Hefeflocken, 1 EL Soja Soße sowie 1 TL scharfem Senf und etwas Pfeffer in einem Mixer fein pürieren.
10. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke andünsten. Lauch dazu geben und mit braten. Cashewpüree und 400 ml Wasser einrühren und das Ganze etwas reduzieren lassen. 70 g Sprossen und die gebratenen Austernpilze untermengen. Geschnetzeltes mit Pfeffer, noch etwas süßem Paprikapulver, sowie einem halben TL Kurkuma würzen.
11. Erbsen bis auf ein paar EL zum Garnieren in das Geschnetzelte einrühren. Eine Hand voll Petersilie waschen, hacken und untermengen. Mit Wasser nach Belieben verdünnen und nochmals 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken.
12. Die gespickten Zwiebeln aus dem Reis entfernen und den Reis mit 50 g Kürbiskernen vermengen.
13. Austernpilz-Sprossen-Gschnetzeltes mit Naturreis auf Tellern anrichten. Einige Kürbiskerne und Erbsen am Ende nochmals über das Gericht streuen und das Geschnetzelte mit Petersilie garniert servieren.