

ZUTATEN

50 g Reis roh
1 EL gemischte Saaten
1 TL Öl
150 g Kidneybohnen
(1 Glas)
100 g Karotte
150 g Rote Bete
50 g Schalotten
200 g Austernpilze
30 g Erdnussbutter
Rotes Curry

ZUBEREITUNG

- Den Reis waschen und in einem Topf mit heißem Wasser köcheln lassen bis er gar ist
- Die Kidneybohnen abtropfen und abspülen
- Die Karotte raspeln, die Rote Bete und Schalotten klein schneiden, die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden
- Zuerst die Schalotten und Karotten anbraten, die Kidneybohnen danach zugeben
- Nun die Erdnussbutter in die Pfanne geben und zerlaufen lassen
- Danach die Rote Bete und die Pilze dazu geben, den Reis unterheben
- Mit rotem Curry würzen und die Kerne darüber streuen



Nussige Austernpilze mit Roter Bete



1 Portion



35 Minuten

Rote Bete und Erdnussbutter passt nicht zusammen? Lasse Sie sich hier vom Gegenteil beweisen. Das erdige, nussige Aroma der Erdnussbutter und die sanfte Süße der Roten Bete ergänzen sich perfekt, um Ihnen ein befriedigendes Gericht zu geben. Die Kombination mit Karotte bringt Biss in das Essen und die Kidneybohnen das Eiweiß.

TIPP:

Achten Sie darauf, zuckerfreie Erdnussbutter zu kaufen - die Rote Bete gibt dem Gericht ausreichend Süße.