

PILZ-STROGANOFF

VEGAN

ALLERGENE

Soja

FÜR 4 PERSONEN

1 rote Peperoni (Paprikaschote)

3 Essiggurken

300 g Kräuterseitlinge

300 g Champignons

2 EL Öl

4 EL Paprikapulver edelsüss

1 EL Balsamicoessig

3 dl Süssmost

3 dl Gemüsebouillon

ca. 1½ TL Salz

ca. 1 TL Pfeffer aus der Mühle

1½ dl vegane Rahmalternative (Sahnealternative)

Die Peperoni entkernen und mit den Essiggurken in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und das Paprikapulver darin auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren andünsten. Mit dem Balsamicoessig und dem Süssmost ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Bouillon zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Pilze darin portionsweise auf grosser Stufe anbraten. Die Peperoni zugeben und kurz mitbraten, dann die Essiggurkenstreifen zugeben.

Nun alles zusammen mit dem veganen Rahm zur Sauce in den Topf geben und miteinander vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.



Nährwert pro Portion
169 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 283 g