

Pilzpfanne mit Gurkengemüse und Dampfkartoffeln

vegan, gluten- und milcheiweißfrei

Zutaten für 2 Personen

Pilzpfanne:

100 g Pfifferlinge
100 g Shiitake
100 g Röhrlinge
100 g Champignons
2 EL Kokosfett
1 Gemüsezwiebel
1 gehäufte TL Instant-Gemüsebrühe
1 kleines Bund Petersilie

Gurkengemüse:

1 Bauerngurke
Wasser
Salz
Olivenöl
Dill

Dampfkartoffeln:

2 große Kartoffeln
Wasser
Salz



Zubereitung Pilzpfanne:

Die Pilze mit einem Küchenpinsel säubern und zerkleinern, die Zwiebel in Würfel schneiden, die Petersilie fein hacken.

Die Zwiebel in Kokosfett bei mittlerer Hitze leicht goldgelb anbraten.

Die Instant-Gemüsebrühe darüberstreuen und die Pilze schichtweise daraufgeben:

1. Shiitake,
2. Pfifferlinge,
3. Röhrlinge,
4. Champignons.

3-5 Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen.

Die Petersilie dazugeben, alles vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Gurkengemüse:

Die Gurke schälen und längs halbieren, eventuell die Kerne entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Wenig (ca. ¼ l) Wasser zum Kochen bringen, die Gurken zugeben und 3-5 Minuten garkochen.

Mit Salz und etwas Olivenöl abschmecken, mit Dill garnieren.

Zubereitung Dampfkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in Wasser garkochen, leicht salzen.

Guten Appetit!

© Rezept und Fotos: Rosemarie Holzer