

Lauchpfanne mit Shiitake, Peperoni, Reis und Ananas

Die Vorarbeit:

5 g getrocknete Shiitake in warmem Wasser einweichen **oder**

La Mise en Place:

5 frische Shiitake, 1 Lauchstängel, 1 rote Peperoni, 2 Karotten, 1 kleine Dose Ananas, 2 EL Tomatenpüree, 1 TL Honig, 100 g weisser Reis, 3 dl Bouillon, Butter, 1 Schuss Sojasosse, 1 dl Bouillon, Pfeffermühle, Curry, Chili

Die Vorbereitung:

Von frischen Shiitake die Stiele entfernen und in Stücke schneiden. Das Zarte, Weiße vom Lauch in feine Ringlein schneiden und die Peperoni würfeln. Karotten schräg in Scheiben schneiden. Die Ananas in Stücke schneiden und Tomatenpüree mit Honig verrühren.

Die Zubereitung am Herd:

Reis in Bouillon in knapp 18 Minuten al dente kochen.

In einem Topf Butter schmelzen und Lauch, Peperoni und Karotten zusammen mit der Sojasosse zugedeckt fünf Minuten dünsten. Mit Bouillon löschen und offen bissfest garen.

Shiitake und Ananas zum Lauch geben. Weitere drei Minuten garen. Tomatenpüree und Reis sorgsam unterrühren.

Die Vollendung:

Mit Pfeffer, Curry und Chili bestreuen und servieren.

Genusserhöhung:

Mit 1 Hdv. trocken gerösteten Cashewnüssen anreichern.

