

Vegetarische Rezepte

Basen Pfanne

Gattung: Gemüse, Pfanne, Vegetarisch

5	Getrocknete Shiitakepilze	300 g	Fenchel
	- (evtl. mehr)	300 g	Lauch
400 ml	Gemüsebrühe	5 Essl.	Sojasoße
250 g	Dinkelreis	1	Knoblauchzehe
4 Essl.	Olivenöl		Pfeffer
200 g	Räuchertofu	3 Essl.	Sojasahne
250 g	Karotten	1 Essl.	Petersilie, gehackt

Die Shiitakepilze klein schneiden, harte Stängel entfernen, mit wenig kochendem Wasser überbrühen, gerade soviel, dass alle Pilze bedeckt sind. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis waschen, in die kochende Brühe geben, dann die Pilze mit dem Einweichwasser zugeben und alles 15 Minuten kochen.

Während dessen 4 EL Olivenöl auf 140°C bis 150°C erhitzen, den Räuchertofu in 1 cm-Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die Karotten und den Fenchel putzen, würfeln, den Lauch putzen, in Ringe schneiden und alles in die Pfanne geben und kurz dünsten. Das Gemüse soll noch Biss haben. Mit 5 EL Sojasoße ablöschen und den Dinkelreis mit den Pilzen in die Pfanne geben. Das Ganze mit Knoblauch, Pfeffer und Sojasahne abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dieses basenüberschüssige Gericht eignet sich sehr gut zur Vorbereitung von Fasten tagen, zum Aufbau nach Fasten tagen (dann sollte allerdings nur eine halbe Portion gegessen werden) oder ganz allgemein zum Entsäuern. Es ist frei von tierischem Eiweiß und wenn man den Dinkelreis durch ein glutenfreies Getreide (z. B. Reis) ersetzt, ist es auch für Glutenallergiker geeignet. Das Gericht ist schmackhaft und aus frischem Gemüse, das man der Jahreszeit anpassen kann.

Das Besondere: wenn es z. B. mit Salz und Zitrone etwas nachgewürzt wird, kann es auch kalt gegessen werden.