

## Dreierlei Pilzragout mit Protein-Chunks und Kartoffelpüree

Beim Thema „Pilze“ gibt es fast nur zwei Seiten: Die, die sie lieben, und jene, die sie hassen - naja, zumindest nicht mögen. Wir gehören zur ersten Gruppe und haben für euch dieses herrliche Ragout gezaubert. Da wir heutzutage den Hühnern & Puten ihr Leben von Herzen gönnen, verwenden wir lieber pflanzliche Protein-Chunks. Lasst uns loslegen ...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungszeit:
  - ca. 50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2-3 Portionen

#### für die Protein-Chunks:

- 60g Protein-Chunks z.B. aus Erbsen & Ackerbohnen
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- heißes Wasser
- ½ TL Hühner-Gewürz optimal
- 2 TL Tamari
- Öl für die Pfanne

#### für die Pilze:

- 1 große gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 200g braune Champignons in Scheiben geschnitten
- 150g Kräuterseitlinge in Scheiben geschnitten
- 150g Shiitake Pilze in Scheiben geschnitten
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Majoran getrocknet
- ½ TL Thymian getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- 200ml Gemüsebrühe
- 100ml Sojasahne
- Zitronensaft
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer
- frische Petersilie gehackt
- Öl für die Pfanne

#### für das Kartoffelpüree:

- 800g mehliges Kartoffeln geschält
- 200ml warme ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL vegane Butter
- Muskatnuss gemahlen nach Belieben
- Salz und Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- frische Petersilie gehackt



## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst werden die Erbsen/Ackerbohnen-Chunks mit heißem Wasser übergossen und mit der Gemüsebrühe gewürzt. Die Chunks beiseite stellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, zwischendurch öfters einmal umrühren.
2. In der Zwischenzeit für das Püree die Kartoffeln grob zerkleinern und in Salzwasser garen. Das Kochwasser abgießen, warme Pflanzenmilch, vegane Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben, zu einem cremigen Püree stampfen und warm halten.
3. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Chunks mit den Händen gut ausdrücken und im heißen Öl rundum goldbraun anbraten. Optional mit dem Hühnchen-Gewürz bestreuen und mit Tamari ablöschen. Gut durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Noch einmal etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anschwitzen.  
Die zerkleinerten Pilze dazugeben und einige Minuten scharf anbraten, bis die Pilze Wasser gelassen haben und dieses verdampft ist.
5. Die Pilze mit Maisstärke bestreuen und unter Rühren 1 Minute weiterbraten.  
Mit Gemüsebrühe aufgießen, Majoran, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sojasahne hinzufügen und das Pilzragout mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Zitronensaft würzig abschmecken.
7. Die beiseite gestellten Protein-Chunks zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles noch einmal miteinander erwärmen.
8. Das Pilzragout mit Püree servieren und mit reichlich frischer Petersilie bestreuen. Guten Appetit!



### Rezeptbeschreibung

Für das Ragout eignen sich prinzipiell alle am Markt erhältlichen pflanzlichen Chunks. Sie haben alle eine unterschiedliche Konsistenz & Bissfestigkeit. Auch bei den Pilzen könnt ihr natürlich variieren oder nur eine Sorte verwenden.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Shiitake Pilze](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik