

Rezept von Bistro Badia

Austernpilze mit Perlcouscous, vegan

für 4 Portionen
fertig in ca. 45 Minuten

Zutaten / Du brauchst:

400 g Austernpilze
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1 TL Piment
1 TL Zimt
1 TL Paprika
1 TL Oregano
1 TL Harissa (optional)
1/2 TL Nelke
Salz und Pfeffer
1 EL Granatapfelsirup (oder Zitronensaft)
1 Knoblauchzehe
1 Stangensellerie
4 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
1 TL Zimt
1 TL getrocknete Minze
Salz und Pfeffer
350 g Perlcouscous
250 g weiße Bohnen (gekocht)
15 g Petersilie
30 g Mandeln



Foto und Rezept: Rafik Halabi

Zubereitung / Los geht's!

- 1 Austernpilze vorsichtig putzen. Knoblauch schälen und in einem Mörser zerstoßen oder mit einer Reibe fein reiben. Knoblauchmus mit Piment, Zimt, Paprika, Oregano, Harissa, Nelke und Olivenöl zu einer Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Austernpilze darin ca. 30 Minuten lang marinieren lassen.
- 2 Perlcouscous nach Packungsanleitung gar kochen. Währenddessen Stangensellerie waschen und in kleine Stücke hacken. Knoblauch schälen und in einem Mörser zerstoßen oder mit einer Reibe fein reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Sellerie darin anbraten. Sellerie mit passierten Tomaten ablöschen. Knoblauch, Zimt und getrocknete Minze einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 3 Währenddessen eine Pfanne erhitzen und die Pilze mit der Marinade darin ca. 5 Minuten lang braten und mit Granatapfelsirup/ Zitronensaft ablöschen.
- 4 Petersilie waschen und hacken. Mandeln ebenfalls hacken ca. 3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett rösten. Weiße Bohnen und Perlcouscous abgießen und in die Tomatensauce rühren.
- 5 Perlcouscous in Tomatensauce auf Teller geben, gebratene Pilze darauf legen und mit Petersilie und Mandeln garnieren.

Mehr leckere Rezepte von Rafik findest du auf seinem Foodblog bistrobadia.de

Blog
Küche
Guten Hunger wünscht die