

## Rezept

# Erbsen-Pilz-Gemüse

Ein Rezept von Erbsen-Pilz-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

2	Zwiebeln	3	Knoblauchzehen
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 5 cm)	2 EL	Ghee
300 g	stückige Tomaten (aus der Dose)	200 g	Joghurt
2	1/2 TL Garam Masala	2	1/2 TL gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel		1-1 1/2 TL Chilipulver
300 g	möglichst kleine Egerlinge	400 g	tiefgekühlte Erbsen
	Salz		Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer schälen und grob zerschneiden. Alles mit dem Pürierstab, in der Küchenmaschine oder im Mörser fein pürieren.
2. Ghee im Wok erhitzen, das Zwiebelpüree darin bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten braten, bis es leicht bräunt, dabei immer mal wieder durchrühren.
3. Tomaten, Joghurt, 200 ml Wasser und Gewürze dazugeben und bei starker Hitze offen in 7-10 Minuten unter häufigem Rühren einkochen lassen, bis gut zwei Drittel der Flüssigkeit verdampft sind.
4. Inzwischen die Pilze abreiben, putzen, und halbieren. Pilze mit den gefrorenen Erbsen unter die Sauce mischen, zugedeckt knapp 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Immer mal wieder umrühren. Falls die Sauce zu sehr einkocht, einfach ein wenig Wasser nachgießen.
5. Gemüse mit Salz und Zucker würzen. Deckel vom Topf nehmen und die Temperatur auf größte Hitze stellen. Jetzt das Gemüse unter Rühren noch gut 5 Minuten kräftig kochen lassen. Die Sauce sollte am Ende fast verdampft und marmeladig sein. Dann sofort servieren.