

Rezept

Veganes sahniges Pilzragout mit Mangold und Kartoffeln

Ein Rezept von Veganes sahniges Pilzragout mit Mangold und Kartoffeln, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Kräuterseitlinge	200 g Shiitake-Pilze
250 g braune Champignons	1 große Zwiebel (ersatzweise Gemüsezwiebel)
3 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten	1 großes Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren	600 ml Gemüsebrühe
80 g Mandelmus (ersatzweise Cashewmus oder Cashewfrischkäse, siehe Rezept-Tipp unten)	150 g bunter oder grüner Mangold
800 g rote Kartoffeln (ersatzweise weiße vorwiegend festkochende Kartoffeln oder Süßkartoffeln)	4 Zweige Salbei (ersatzweise 1 TL getrockneter Salbei)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Beilage die Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze in ca. 20 Min. gar kochen.
2. Die Pilze mit Küchenpapier sauber reiben. Die Stiele der Kräuterseitlinge in 1/2 cm breite Scheiben schneiden, die Hüte sechsteln. Die Stiele der Shiitake entfernen, Champignonstiele einkürzen. Shiitake und Champignons in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze in 4 - 5 Min. unter Rühren goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Mandelmus untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen Mangold und Salbei waschen, trocken schütteln. Einige zarte Salbeiblätter beiseitelegen. Den Mangoldstunk entfernen, Mangoldstiele und -blätter in 1/2 cm breite Streifen schneiden, längere Streifen halbieren. Den Salbei fein hacken. Mangold und Salbei mit den Pilzen mischen und alles ca. 5 Min. offen köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.
5. Die Kartoffeln auf vier Teller verteilen, mit dem Ragout übergießen und mit den übrigen Salbeiblättern garnieren. Sofort servieren.