

Pilze Stroganoff mit Sojasauce



Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **474**

Zutaten für 4 Personen

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
500 g braune Pilze
2 Knoblauchzehen
4 Thymianzweige
1 & 1/2 EL Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
400 ml Gemüsebrühe
300 g Wildreis
200 ml Saure Sahne
2 TL Senf
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Bund Petersilie
1 Zitrone

1. In einer großen Pfanne mit hohem Rand Öl erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Die Hitze erhöhen und die Pilze hinzugeben. 10 Minuten unter ständigem Rühren goldbraun braten.
3. Knoblauch, Thymian, Paprika und Cayennepfeffer dazugeben und 2 Minuten kochen lassen.
4. Dann die Brühe hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm, Senf und Sojasauce zu den Pilzen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Während die Pilze garen, den Reis nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und warm stellen.
6. Kurz vor dem Servieren einen Teil der Petersilie unter die Pilze rühren und die restliche Petersilie zum Garnieren aufbewahren.
7. Mit Wildreis und Zitronenspalten servieren und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!