Pilzpfanne mit Wirz und Knoblauch

Aromatische Herbstpilze und zarter Wirsing mit Thymian und Zitronensaft – schnell, würzig, Low Carb. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 600 g gemischte Pilze
- 400 g Wirz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Haselnüsse (optional)

Zubereitung

01 Pilze putzen und in Stücke schneiden. In 1 EL Öl heiß 3–4 Min. braten, herausnehmen.

02 Knoblauch in weiterem Öl kurz anschwitzen, Wirz in feine Streifen schneiden und zugeben, 3–4 Min. mitdünsten.

03 Thymian einrühren, Pilze zurückgeben, mit Tamari und Zitronensaft abschmecken.

04 Salz und Pfeffer anpassen, optional mit gerösteten Haselnüssen servieren.