ULTIMATIV VEGAN.

Cremige Pilz-Orzo-Pfanne

One-Pan. 25 Minuten. Maximale Cremigkeit ohne Rahm. Zarte Orzo-Pasta saugt eine intensive Pilz-Knoblauch-Basis auf und wird durch einen Hauch Zitrone perfekt ausbalanciert. Alltagstauglich, günstig, brutal gut. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. 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 | 25 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Orzo (Kritharaki)
- 400 g Champignons, in Scheiben
- 1 grosse Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 150 ml Hafercuisine oder Sojarahm
- 900 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: frische Petersilie

Zubereitung

01 Olivenöl in grosser Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten.

02 Pilze dazugeben und richtig anbraten, bis sie Farbe haben. Erst dann salzen.

03 Knoblauch, Thymian und Senf unterrühren. Kurz anschwitzen.

04 Orzo zugeben, 1 Minute mitrösten.

05 Mit Bouillon ablöschen. 10–12 Minuten sanft köcheln, gelegentlich rühren.

06 Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist: Hafercuisine, Sojasauce und Zitronensaft einrühren.

07 Abschmecken. 2 Minuten ziehen lassen – wird noch cremiger.